ENCICLOPEDIA ALIMENTELOR

2500 de termeni

1700 de alimente

400 de tabele cu date despre compoziția chimică

30 de tabele despre conservare și preparare

400 de desene

- Vitamine, minerale, carbohidrați, proteine, grăsimi, fibre, pigmenți, antioxidanți
- Digerarea și asimilarea alimentelor, alergii și intoleranțe, obezitate și supraponderalitate
- Creșterea animalelor prin tehnici biologice, organisme modificate genetic

Scanned with OKEN Scanner

Enciclopedia degli alimenti
Copyright © 2002 by Red Edizioni, Milano

Enciclopedia alimentelor
Copyright © 2008 Editura ALL

Toate drepturile rezervate Editurii ALL.
Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii ALL.
Drepturile de distribuţie în străinătate aparţin exclusiv Editurii ALL.

All rights reserved.
The distribution of this book outside Romania, without the written permission of ALL, is strictly prohibited.
Copyright © by ALL.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Enciclopedia alimentelor; trad.: Doina Lascu. - Bucureşti: Editura ALL, 2008
ISBN 978-973-571-723-0

I. Lascu, Doina (trad.)

612.39

Editura ALL — Bd. Constructorilor nr. 20A, sector 6, cod 060512, Bucureşti
Tel.: 402.26.00
Fax: 402.26.10

Departamentul difuzare: Tel.: 402.26.30, 402.26.34

Comenzi la: comenzi@all.ro
www.all.ro

Redactor: Elena Mihai
Design coperta: Alexandru Novac

Printed in Abagar, Bulgaria
e-mail: abagar@dir.bg
Fax: +359 62 64 69 93
Tel.: +359 62 64 39 36

Scanned with OKEN Scanner

ENCICLOPEDIA ALIMENTELOR

Traducere de:
Doina Lascu

Scanned with OKEN Scanner

Prezentare

Importanţa alimentaţiei în viaţa noastră a devenit, în sfârşit, unanim recunoscută; mai mult chiar, toată lumea a ajuns să accepte faptul că alimentaţia poate influenţa puternic starea sănătăţii. De aici ideea şi necesitatea de a crea Enciclopedia alimentelor.

Această lucrare îşi propune să sistematizeze marea temă a alimentaţiei într-un singur volum, lesne de consultat, examinând-o din diferite puncte de vedere: biochimic, dietologic, merceologic, practic. De fapt, s-a observat că literatura pe această temă, foarte abundentă în ultimii ani, de multe ori a dezorientat publicul în loc să-i clarifice ideile.

Această situaţie este determinată de slaba comunicare între cercetarea ştiinţifică (care în mod necesar este lentă şi prudentă) şi literatura de popularizare, prea adesea superficială în tendinţa sa de a satisface cerinţele unei părţi a publicului, obsedată de noutăţi şi doritoare să creadă că alimentaţia este soluţia propriilor sale probleme de sănătate.

În cadrul limitelor obiective de spaţiu ale unei lucrări cum este a noastră, prin Enciclopedia alimentelor *am intenţionat să corelăm între ele diversele păreri competente ale unor specialişti pentru a ilustra cât mai complet tematicile. Pentru aceasta, a fost necesară implicarea mai multor coautori dintr-o serie de domenii: dietologi, profesori de agronomie specializaţi în diferite sectoare, tehnicieni din domeniul alimentaţiei. În ceea ce ne priveşte, am acordat o atenţie specială corelării armonioase a diverselor păreri şi ne-am străduit să dăm transparenţă maximă conceptelor, fără a ştirbi însă calitatea ştiinţifică a informaţiei.*

În sfârşit, editorul doreşte să menţioneze contribuţia Institutului Naţional de Cercetări Alimentare şi Nutriţionale şi a preşedintelui său, profesorul Ferdinando Romano, a Societăţii Italiene de Nutriţie Umană şi Institutului European de Oncologie din Milano. Le transmitem mulţumiri călduroase pentru că ne-au permis să le utilizăm studiile şi lucrările, aducând astfel o contribuţie decisivă la realizarea acestei opere.

Editorul

Scanned with OKEN Scanner

PLANUL LUCRĂRII

Rod al colaborării dintre profesori de la Facultatea de Agronomie, tehnologi din industria alimentară şi medici dieteticieni, *Enciclopedia alimentelor* este una dintre operele cele mai complete şi mai actuale de acest gen, publicate în Italia. Strângerea datelor ştiinţifice a implicat o examinare critică şi o sinteză a materialelor din nenumărate surse: teste oficiale ale unor institute guvernamentale de nutriţie, publicaţii universitare, teste internaţionale acreditate drept lucrări de referinţă în lumea ştiinţifică.

Volumul este alcătuit din două părţi mari: un Dicţionar alfabetic şi o serie de Secţiuni finale.

DICŢIONARUL ALFABETIC

Cuprinde circa 2 500 de termeni, prezentaţi în ordine alfabetică. Tratează toate aspectele relative la tematică: de la alimente până la substanţele pe care le conţin, de la modul de conservare până la modul de preparare.

Alimentele. Numărul termenilor care se referă la alimente este de aproximativ 1700. Fiecare termen include o definiţie precisă, ştiinţifică sau merceologică; la majoritatea termenilor, este dată descrierea biochimică a componentelor şi funcţia pe care acestea o au în organism, sunt indicate modalităţile de consumare a alimentului, cele mai adecvate pentru a-i conserva proprietăţile nutriţionale şi organoleptice. Când a fost cazul, s-au indicat moduri specifice de preparare adecvate unui anume uz curativ.

➤ Principalele alimente (circa 400) sunt enumerate într-un tabel care prezintă compoziţia chimică şi cantitatea de energie pe care o furnizează, în kcal la 100 g de alimente comestibile. Aceste tabele, care prin *Enciclopedia* noastră, sunt aduse la cunoştinţa publicului larg cu uşoare simplificări, au fost preluate de noi, prin bunăvoinţa Institutului European de Oncologie din Milano, de la Banca de Date privind Compoziţia Alimentelor pentru Studii Epidemiologice din Italia, care a preluat datele obţinute de Institutul Naţional de Nutriţie, actualmente Institutul Naţional de Cercetare a Alimentelor şi Nutriţiei. Calde mulţumiri celor două prestigioase instituţii, din partea editurii noastre.

➤ Sunt prezentate vinurile DOC* (*denumire de origine controlată), mezelurile şi brânzeturile DOP** (**denumire de origine protejată), pe care le putem defini ca alimente echilibrate datorită remarcabilei lor stabilităţi organoleptice şi nutriţionale, garantată de controale oficiale severe.

Substanţele. Substanţelor conţinute în alimente (vitamine, minerale, proteine,

Scanned with OKEN Scanner

lipide, fibre etc.) le sunt dedicate spaţii ample şi structurate, în care se explică funcţia lor în organism, efectele produse de carenţa lor asupra sănătăţii, alimentele care le conţin în proporţie relevantă, modalitatea de conservare şi preparare a alimentelor, în scopul de a proteja aceste substanţe.

Modalitatea de conservare şi preparare. O particularitate care distinge acest volum în gama publicaţiilor prezente în librării este prezenţa indicaţiilor referitoare la pierderea nutrimentelor în urma conservării alimentelor şi a diverselor moduri de preparare.

Noile tehnologii ale producţiei alimentare. *Enciclopedia* prezintă termeni de mare actualitate şi de înalt nivel aferenţi temelor ştiinţifice şi tehnologice majore: agricultura organică şi creşterea animalelor cu mijloace naturale, aditivi, organisme modificate genetic (OMG), alimente funcţionale şi multe altele.

Prepararea. *Enciclopedia* conţine un număr mare de termeni privitori la prepararea sosurilor (de exemplu, *sosul alb (bechamel), maioneza*) şi a diverselor tipuri de gustări şi aperitive (de la *chiftele (hamburger)* la *tocăniţa de ficăţei (finanziera)*). Sunt explicaţii scurte, dar a căror prezenţă are un motiv evident: fiecare dintre ele reprezintă o referire la tradiţii şi stiluri alimentare care fac parte din cultura noastră (italiană, *n.tr.*).

Conceptul de biodisponibilitate. E de mirare că un concept atât de important nu are suficientă circulaţie în publicistica pe teme alimentare, având în vedere că acest parametru completează şi adeseori corectează rezultatul analizei chimice.

➤ Conceptului de biodisponibilitate, în afară de articolul amplu pe care i l-am dedicat separat, i-am acordat atenţie permanent, în toată cartea, chiar dacă nu întotdeauna în mod explicit, completând informaţia cu prudenţă şi înţelepciune.

SECŢIUNILE FINALE

Recomandările INRAN, Alimentaţie şi sănătate, Obezitate şi supraponderalitate, Programe nutriţionale, Alimentele şi legislaţia

O descriere a alimentelor şi a substanţelor pe care le conţin, chiar şi făcută cu acurateţe, ar rămâne ceva abstract, dacă nu s-ar raporta la realitatea zilnică şi la sănătatea oamenilor. De aici necesitatea, resimţită intens de noi, de a da un sens cât mai concret temei, prezentând-o dezvoltat, cu unele adăugiri esenţiale în Secţiuni (Anexe) cu corelaţie organică şi logică.

Recomandările INRAN

Prima secţiune, cu permisiunea Institutului Naţional de Cercetare a Alimentelor şi Nutriţiei (INRAN), reproduce ample extrase din textul cu cel mai mare prestigiu şi credibilitate în domeniul alimentaţiei, care se adresează întregii populaţii din Italia: ne referim la **Recomandări pentru o alimentaţie italiană sănătoasă** (ultima ediţie 1997). Acest test este urmat de **tabelul cu LARN** (Nivelurile Recomandate pentru Consumul de Nutrimente), elaborat de Societatea Italiană de Nutriţie Umană.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentaţia şi sănătatea
În această secţiune se dau informaţii anatomico-fiziologice esenţiale cu privire la **aparatul digestiv**, sugerându-se precauţii pentru conservarea optimă a funcţionalităţii; pentru fiecare categorie sunt indicaţi parametrii de **digerabilitate** şi de **asimilare a alimentelor**, cele mai bune **combinaţii alimentare**, **dietele pentru vindecarea celor mai comune deranjamente**, **orele de masă**. Un întreg capitol este dedicat uneia dintre cele mai mari teme actuale: **alergiile** şi **intoleranţele alimentare**, fenomen care, din diverse motive, este din ce în ce mai răspândit.
➤ Există, de asemenea, un capitol de rigurozitate medicală, dar şi de mare accesibilitate privitor la **postul terapeutic** care, potrivit tradiţiilor milenare ale înaltei societăţi, evidenţiate de multe studii, chiar şi recente, în unele cazuri poate aduce un câştig fizic, psihic şi chiar spiritual.

Obezitate şi supraponderalitatea
A treia secţiune tratează una dintre marile probleme ale societăţii de consum: **obezitatea**, identificându-i cauzele, nu întotdeauna evidente, şi remediile. Un instrument util de mare echilibru şi înţelepciune este **dieta prevăzută să conducă la o scădere în greutate măsurată**, folositoare tuturor persoanelor cu surplus de greutate şi fără probleme speciale de sănătate, care nu vor decât să-şi redobândească linia, fără a recurge la diete fanteziste sau riscante.

Programe nutriţionale
A patra secţiune abordează principiile generale din secţiunile anterioare pentru a formula **programe nutriţionale în funcţie de vârstă şi de condiţiile de trai**. Există, deci, un program nutriţional pentru femeile însărcinate, pentru bătrâni, pentru adolescenţi etc.
➤ În epoca globalizării, într-o perioadă în care, într-o lume din ce în ce mai mică, vin în strâns contact culturi şi obiceiuri diverse, ni se pare interesantă reactualizarea unei tradiţii alimentare care-şi trage rădăcinile din religia şi cultura atâtor popoare: **vegetarianismul.**

Alimentele şi legislaţia
A cincea Secţiune schiţează cadrul normativelor din care se inspiră politica alimentară europeană, la care statele naţionale sunt chemate să se alinieze. Această secţiune indică fie normele cu impact major, fie cu titlu de exemplu, produsele cum sunt ciocolata, vinul, brânzeturile, al căror normativ final a evidenţiat mai bine lupta, uneori încordată, între cerinţele modernizării şi păstrarea celor mai bune tradiţii.

Scanned with OKEN Scanner

OBSERVAŢII ŞI IDENTIFICARE GRAFICĂ

Texte semnate. Toate explicaţiile din Dicţionar şi din Secţiunile finale ale volumului, semnate sau nesemnate, sunt opera unor autori calificaţi, care apar, cu toţii, la începutul lucrării, cu numele şi sfera participării lor. La sfârşitul unor articole, datorită abordării deosebit de specializate, s-a considerat necesar să se indice autorul printr-o siglă.

Aceste sigle şi numele respective, prin extindere, sunt: S.B. = Sara Borin; P.C. = Paolo Cortesi; A.C.=Alessandro Cossa; P.L.=Paola Leo; E.M.=Emilio Minelli; A.P. = Alessandra Pontiroli; M.P.=Marisa Porrini; M.R.=Mara Ramploud; P.R.= Patrizia Riso; G.Si.=Giuseppe Sicheri; C.S.=Claudia Sorlini; G.S.=Giuseppe Succi; M.Z.=Marilena Zanardi. Articolele cu sigla TC (= texte colective) sunt rezultatul colaborării dintre mai mulţi autori care au intervenit în diverse faze ale elaborării, de la prima redactare a textului şi până la ultima sa revizie.

Compoziţia chimică a alimentelor. Orice diferenţă observată prin confruntarea între datele prezente în articolele separate şi textele din Secţiunile din Anexe se datorează folosirii unor surse diferite, toate de prestigiu, şi depind de faptul că rezultatele privind compoziţia chimică a unui aliment pot varia, uneori în mod sensibil, în funcţie de eşantioanele analizate, iar analiza poate fi mai mult sau mai puţin completă, în funcţie de scopurile cercetării.

Trimiteri. În mod frecvent, explicaţiile unui termen conţin o trimitere la alţi termeni, marcată printr-o săgeată (→). Trimiterea reprezintă o invitaţie făcută cititorului de a-şi lărgi şi aprofunda informaţia despre subiectul pe care l-a abordat.

Icoane. În cadrul *Enciclopediei*, fiecare pagină cu număr par din *Dicţionar* conţine, în josul textului, trei mici icoane care, la termenii (prezentaţi în ordine alfabetică) referitori la alimente, cu explicaţii de lungime medie, marchează şi evidenţiază paragrafe referitoare la anumite domenii. Acestea sunt:

- ○ Componente şi acţiune
- ❑ Consum şi gastronomie
- ➪ Preparate curative

Scanned with OKEN Scanner

A

À LA PARMIGIANA

Metodă de preparare gastronomică pentru numeroase mâncăruri regionale, toate caracterizate prin folosirea din abundenţă a parmezanului ras sau feliat (de exemplu, orez à la parmigiana).

À LA PIZZAIOLA

Se zice despre carne, preparată cu roşii, ulei, oregano şi usturoi.

ABURI, PREPARARE ÎN

Metodă de → *preparare la cald* adecvată pentru carnea de peşte, legume, crustacee şi carne, care constă în expunerea alimentului la acţiunea aburilor exhalaţi de supă sau de apă clocotită, uneori şi aromatizată, pe site metalice adecvate, în formă de plasă, de grătar sau de placă cu găuri. În acest fel, alimentele pot fi preparate fără adaos de condimente şi îşi păstrează toate caracteristicile organoleptice şi nutriţionale. Totuşi, timpul de preparare este lung mai degrabă. Prepararea în aburi se poate face şi la nivel industrial sau la restaurant /ristorazione collettiva, utilizând aburi la 100°C sau sisteme de presiune care permit să se atingă valori de temperatură şi mai ridicate.

ASPECTE NUTRIŢIONALE. Avantajul preparării în aburi constă în distribuirea omogenă a căldurii pe toată suprafaţa alimentului, şi în comparaţie cu alte tehnici de preparare în mediu umed, provoacă o pierdere mai redusă de nutrienţi solubili în apă. În timpul procesului de preparare, fracţiunea proteică a alimentelor este descompusă lent şi aceasta influenţează asupra consistenţei produselor, care devin mai digerabile. Aburul fierbinte permite şi gelatinizarea amidonului în alimentele bogate în această polizaharidă (cartofii, de exemplu). În general, zaharurile şi mineralele nu suferă modificări semnificative, în timp ce vitaminele solubile în apă pot suferi pierderi variabile, în funcţie de tipul produsului şi de durata tratamentului. Impactul nutriţional al acestui tip de preparare încă mai este general pozitiv. [*P.R.*]

AC DE MARE

Nume comun dat unor peşti marini de formă lunguiaţă, cu gura ascuţită, asemănătoare unui cioc şi dinţi deşi şi ascuţiţi ca nişte ace. Sunt alb-argintii pe burtă şi verde-albăstrui pe spate. Specia răspândită în Oceanul Atlantic (*Belone marinus*) este de dimensiuni mari, cu o lungime de până la 75 cm specia mediteraneană (*Belone belone*) este mai mică. Carnea se consumă friptă sau gătită.

ACADEA

Caramelă de dimensiuni mari, pe bază de zahăr fiert şi siropuri de fructe. Este

Scanned with OKEN Scanner

preparată în multe forme şi culori şi înfiptă într-un beţişor pentru a putea fi mânuită.

ACID ASCORBIC

Alt nume dat → *vitaminei C.*

ACID FOLIC

→ *folic, acid.*

ACID FOLIC

Acidul folic este numele comun al acidului pteroilmonoglutaminic şi al compuşilor analogi care au aceeaşi activitate biologică ca a acidului folic. Acidul folic, definit cândva şi ca vitamina B_9, şi folaţii sunt larg răspândite în alimentele vegetale şi în unele ţesuturi animale. În alimente, acidul folic este prezent în formă complexă şi, prin urmare, nu poate fi absorbit complet şi rapid de către organism. Absorbţia se produce graţie enzimelor intestinale, care îi facilitează descompunerea în formele sale mai sinple şi, prin urmare, pătrunderea în interiorul celulelor (aproximativ 50% din cantitatea ingerată). Forma predominantă în plasmă este cea redusă (acid tetrafolihidric). Acidul folic neutilizat este eliminat prin urină şi prin bilă. De reţinut că alcoolul şi multe medicamente afectează metabolismul acidului folic care, mai mult, este foarte sensibil la lumină şi la căldură.

FUNCŢII. Un aport echilibrat de acid folic, pe lângă faptul că este necesar pentru o stare bună a sănătăţii, este fundamental pentru:

- dezvoltarea normală a sistemului nervos al fătului şi o diminuare a riscului de malformaţii ca spina bifida;
- o dezvoltare armonioasă a organismului în copilărie.

SURSE ALIMENTARE. Acidul folic se găseşte în cantităţi considerabile, mai ales în vegetale: varză de Bruxelles, conopidă, broccoli, sparanghel, spanac, legume (fasole, linte, soia boabe, năut), cereale (orez

Alimentele cele mai bogate în acid folic (µg/100 g)

drojdie de bere uscată	1250	făină de năut	180
ficăţei de pui	995	năut uscat	180
fasole ţucără	622	sparaghel	175
boabe de soia	370	germeni de soia	172
germeni de grâu	331	ceapă uscată	166
ficat de vită	330	ciuperci uscate	163
ficat de cal	330	ciuperci shiitake	163
biftec de soia	305	frunze de nap curecesc	163
ficat de porc	295	lăptucă	156
oregan	274	andive	156
tărâţe de grâu	260	spanac	150
fulgi de porumb (cornflakes)	250	bob	145
fulgi de tărâţe de grâu	250	varză de Bruxelles	135
orez fiert	250	broccoli cu căpăţână	132
seminţe de floarea-soarelui	227	fasole boabe	130
urzici	220	gălbenuş, ou de găină	130
sparanghel de pădure	218	pătrunjel	129
broccoli	194	anghinare congelată	126
ou de găină întreg	190	sfeclă	124
ficat de oaie	181	lupini (fasole)	123
pătrunjel uscat	180	arahide	110

Scanned with OKEN Scanner

suflat, tărâţe de grâu, germeni de grâu, fulgi de porumb), drojdie de bere, fructe uscate şi seminţe uleioase. Printre alimentele de origine animală, ficatul conţine o cantitrate foarte mare de acid folic. [T.C.]

ACIZI GRAŞI

Molecule cu structură foarte simplă, care fac parte din clasa → *lipidelor*. Structura lor se bazează pe trigliceride.

ACRU

Una dintre cele patru senzaţii gustative, alături de sărat, amar şi dulce. Gustul acru este perceput de senzorii nervoşi aflaţi la rădăcina limbii.

ADITIVI ALIMENTARI

Prin aditiv alimentar se înţelege orice substanţă adăugată în mod intenţionat într-un aliment, în oricare dintre fazele de preparare, pentru a-i îmbunătăţi conservarea sau aspectul (gust, miros, culoare şi consistenţă). Aditivii utilizaţi actualmente pot fi împărţiţi în mod schematic în categoriile de mai jos.

ANTIBACTERIENI. Compuşi destinaţi să prevină alterările bacteriene. Împiedică creşterea bacteriilor, mucegaiurilor şi a drojdiilor (vezi Tabelul A).

ANTIOXIDANŢI. Compuşi destinaţi să prevină alterările chimice: conservă alimentele împotriva efectelor de înnegrire şi de râncezire a grăsimilor, datorate reacţiei cu oxigenul (vezi Tabelul B).

Compuşi utilizaţi pentru a îmbunătăţi calitatea alimentelor fie din punct de vedere reologic, adică al consistenţei (densificatori, gelifianţi, emulgatori), fie din punctul de vedere al aspectului fizic şi organoleptic (aromatizanţi, amelioranţi de gust, acidifianţi, îndulcitori, coloranţi).

DENSIFICATORI. Conferă alimentelor o consistenţă sporită: de exemplu, făina din seminţe de roşcove şi de *guar* şi *xantano*, gumă arabică.

GELIFICATORI. Conferă alimentelor un aspect gelatinos: de exemplu, *agar-agar*, pectina din fructe.

Tabelul A

Denumire	Compuşi	Utilizare
E 200-203	acid ascorbic şi ascorbaţi	prezent în multe alimente (brânzeturi, dulciuri, fructe uscate)
E 210-213	acid benzoic şi benzoaţi	prezent în multe alimente (băuturi, produse de pescărie)
E 214-219	parabenzoat de etil şi derivaţi	băuturi nealcoolice, maioneze, cheag, icre negre
E 220	bioxid de sulf şi sulfaţi	vin
E 226-227	sulfit şi bisulfit de calciu	legume şi zarzavaturi, murături, conservate în ulei, fructe zaharisite, mostarda
E 230	difenil	tratamentul suprafeţei citricelor
E 231-232	ortofenifenol şi ortofenilfenat de sodiu	tratamentul suprafeţei citricelor
R 234	nisină	brânzeturi
E 236	acid formic	icre negre
E 239	hexametilentetramină	brânzeturi
E 240	aldehidă formică	brânzeturi
E 234	parafină solidă	tratamentul suprafeţei brânzeturilor

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul A

E 250-251	nitrat şi nitrit de sodiu şi potasiu	conserve de carne şi mezeluri
E 260	acid acetic	produse de panificaţie şi aluaturi dospite
E 262	diacetat de sodiu	produse de panificaţie şi dulciuri
E 263	acetat de calciu	produse de panificaţie şi dulciuri
E 270	acid lactic	produse de panificaţie şi dulciuri
E 280-282	acid propionic şi propionaţi	produse de panificaţie şi dulciuri, tratamentul suprafeţei brânzeturilor

Tabelul B

Denumire	Compuşi	Utilizare
E 300-302	acid ascorbic şi ascorbaţi	prezent în multe alimente (băuturi, cârnaţi, dulciuri, sucuri de fructe)
E 304	palmitat I-ascorbil	făină şi fulgi de cartofi, grăsimi emulsionate, ulei de arahide, lapte praf
E 306-309	tocoferoli	grăsimi, ulei de arahide, mezeluri, făină, fulgi de cartofi
E 322	lecitină din soia	ciocolată, margarină, grăsimi emulsionate, îngheţate, dulciuri, lapte praf, uleiuri
E 325	acid lactic şi lactaţi	produse de panificaţie şi dulciuri, tratamentul suprafeţei brânzeturilor
E 330-333	acid citric şi citraţi	sucuri de fructe, brânzeturi topite, lapte condensat şi lapte praf
E 334-337	acid tartric şi tartraţi	carameluri, drajeuri, gumă de mestecat

EMULSIFICATORI. Favorizează formarea unei emulsii, adică dispersia unui lichid în altul cu care nu se amestecă (ca uleiul în apă), de exemplu: lecitine, monogliceride şi digliceride ale acizilor graşi şi esterii lor — săruri ale acizilor graşi (vezi Tabelul C).

AROMATIZANŢI. Substanţe care conferă alimentelor gusturi speciale; pot fi sintetice — produse artificiale, de sinteză chimică, ori naturale — extrase din plante ori din fructe, zarzavaturi etc. Aromele folosite în domeniul alimentar sunt multiple; de exemplu, aromele de fructe sunt prezente în dulciuri şi în toate produsele care conţin fructe, iaurt, băuturi, preparate dulci, deserturi. Aroma de ciuperci este conţinută în ciupercile uscate şi în concentrat de ciuperci. Majoritatea preparatelor alimentare (sosuri, optimizatori de gust, aluaturi ambalate) conţine extrase aromatice sau arome sintetice ale ingredientelor conţinute în aceste produse (de exemplu, aroma de busuioc este prezentă în sosurile pasate).

ACIDULATORI. Corectori de aciditate (vezi tabelul E).

ÎNDULCITORI. Substituenţi ai zahărului (zaharoză) (vezi tabelul F).

COLORANŢI. Substanţe utilizate pentru colorarea produselor la suprafaţă sau în masa lor, naturale sau sintetice (vezi tabelul G).

Folosirea aditivilor alimentari este reglementată de legislaţia italiană printr-un Decret Ministerial (DM 31.03.1965), care

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul C

Denumire	Compuşi	Utilizare
E 401-404	acid alginic şi alginaţi	budinci, brânzeturi proaspete, îngheţate, maioneze
E 406	agar-agar	budinci, conserve de carne, gelatine, îngheţate
E 407	caragenină	îngheţate, maioneze, dulciuri, conserve de carne, bomboane, conserve de peşte
E 410	roşcove (făină şi seminţe)	conserve de carne, dulciuri, îngheţate, sosuri
E 412	guar	conserve de carne, îngheţate, dulciuri
E 440	pectină	dulciuri, îngheţate, bomboane şi marmelade
E 460	celuloză microcristalină	dulciuri, îngheţate, sosuri, carameluri
E 471-472	esteri ai monogliceridelor acizilor graşi	îngheţate, aluaturi coapte şi dulciuri în general

Tabelul D

Denumire	Utilizare
glutamat monosodic	cuburi de concentrat, conserve de carne, aluaturi ambalate

Tabelul E

Denumire	Utilizare
acid citric	sucuri de fructe, bomboane, băuturi nealcoolice, castane , produse conservate în oţet
acid tartaric	băuturi alcoolice şi nealcoolice
acid fosforic	băuturi nealcoolice
acid lactic	produse conservate în saramură şi în ulei

Tabelul F

Denumire	Compuşi	Utilizare
E 420	sorbitol	dulciuri, îngheţate, gume de mestecat
E 421	manitol	dulciuri, îngheţate, gume de mestecat
E 422	glicerol	dulciuri, lichioruri, gume de mestecat
E 950	acesulfame K	dulciuri, lichioruri, gume de mestecat
E 951	aspartam	dulciuri, lichioruri, gume de mestecat, îndulcitori
E 954	zaharină	dulciuri, lichioruri, gume de mestecat, băuturi nealcoolice, deserturi, îndulcitori
E 967	xilitol	dulciuri, lichioruri, gume de mestecat

este actualizat periodic pe baza studiilor de toxicologie. Ultima actualizare o reprezintă Decretul Ministerial nr. 209 din 27.02.96, regulament privitor la utilizarea aditivilor alimentari aprobaţi pentru prepararea şi conservarea produselor alimentare, în conformitate cu Directivele 94/34/CE, 94/35/CE, 94/36/CE, 95/2/CE şi

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul G

Denumire	Compuşi	Culoare	Utilizare
E 100	curcumină	galben	margarină, aperitive, dulciuri
E 101	riboflavină sau lactoflavină	galben	zarzavaturi în oţet şi în ulei, aperitive, dulciuri
E 104	galben de chinonă	galben	bomboane, dulciuri, gelatine, aperitive
E 120	carmin sau acid carmic	roşu	brânzeturi, aperitive, dulciuri
E 122	azorubină	roşu	aperitive, dulciuri
E 124	roşu carmin	roşu	aperitive, dulciuri
E 131	patent blue V	albastru	dulciuri, băuturi
E 132	indigotină	albastru	dulciuri, băuturi
E 140-141	clorofilă	verde	brânzeturi, băuturi, dulciuri
E 142	verde deschis strălucitor	verde	băuturi, dulciuri
E 150	caramel	brun	bere, cidru, băuturi alcoolice şi nealcoolice
E 151	negru intens	negru	băuturi, dulciuri
E 153	cărbune vegetal	negru-gri	brânzeturi, dulciuri
E 160	carotenoide	roşu	unt, brânzeturi, băuturi, dulciuri
E 163	antociani	roşu-violaceu	brânzeturi, băuturi, dulciuri

95/31/CE. Aditivii alimentari sunt folosiţi pe baza principiului „listei pozitive", potrivit căruia pentru fiecare substanţă aprobată sunt indicate alimentele în care se poate adăuga şi în ce cantitate. Acest principiu este, în mod categoric, mai restrictiv faţă de conceptul de „listă negativă", care se limitează la a interzice folosirea unora dintre substanţele periculoase din punct de vedere toxicologic. Sub aspect toxicologic, se poate spune chiar că cea mai parte a aditivilor alimentari nu prezintă probleme speciale, dimpotrivă, mulţi dintre aceştia sunt substanţe prezente în mod natural în alimente. Numai pentru unii aditivi se vorbeşte despre raportul risc/beneficiu; folosirea lor, prin urmare, prezintă şi unele efecte pozitive (de exemplu, un aditiv produce o acţiune antioxidantă, altul impiedică dezvoltarea microorganismelor periculoase sănătăţii), dar în acelaşi timp se impune utilizarea lor în cantităţi limitate din motive de toxicitate.

ADIŢIONARE

Adăugare de nutrienţi la alimentele din care unele ingrediente lipsesc sau sunt în cantitate insuficientă. Se face la alimentele de larg consum, cum sunt laptele, făina, sarea, ori la alimentele destinate unor consumatori care se află în condiţii speciale (femeilor însărcinate care consumă alimente îmbogăţite în folaţi, pentru a limita riscurile de malformaţii ale fătului). Când adiţionarea are consecinţe asupra unei întregi populaţii, măsura sanitară se configurează ca o intervenţie în politica alimentară. Se menţionează, ca exemplu, adaosul de fier şi de vitamine din grupa B

Scanned with OKEN Scanner

în sortimentele de făină pentru populaţiile din Venezuela, Ecuador şi Brazilia, precum şi cu adaosul de vitamina A în zahăr, care a redus hipovitaminoza răspândită în unele populaţii din America Centrală. [*P.R.*]

ADRAGANT

Gen de plante leguminoase. În Italia meridională cresc peste douăzeci de specii sălbatice, printre care *Astragalus baeticus*, din ale cărui seminţe se prepară un surogat de cafea, numit cafea chinezească sau mexicană, şi *Astragalus glycyphyllos* sau *Liquirizia bastarda*.

AFINE

Fructe al afinului (*Vaccinium myrtillus*),

arbust care creşte spontan sau este cultivat, din care se utilizează, cu scopuri alimentare, bacele mature. În scop terapeutic, pe lângă fructe, se utilizează cu scopuri terapeutice şi frunzele şi rădăcinile.

○ Afinele, digestive şi antiseptice, conţin:

– glucozide, cum sunt mirtilina şi albutina;
– vitamina C;
– betacaroten, substanţă pe care organismul o transformă în vitamina A;
– acizi organici (acid citric, acid malic, oxalic, lactic);
– tanini, zaharuri şi peptine;
– antocianină, pigment care determină culoarea albastru violaceu a bacelor;
– săruri minerale, cum sunt cele de fier şi de magneziu.

❑ Afinele se găsesc în comerţ proaspete sau congelate. Se pot consuma separat sau împreună cu alte fructe de pădure, ca garnitură la vânat, ca suc şi ca ingredient în torturi, salate de fructe, marmelade,

Compoziţia chimică a afinelor

apă	85,90 g
proteine totale	0,60 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	6,90 g
fibre alimentare	2,50 g
alcool	absent
fier	0,50 mg
calciu	12,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	88,00 mg
fosfor	14,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	17,00 mg
vitamina B_6	0,05 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	5,00 µg
vitamina E	1,00 mg
vitamina D	absent
energie	30 kcal

îngheţate, peltele şi jeleuri, siropuri, băuturi, lichioruri şi rachiu de tescovină.

➪ Decoctul, preparat din 70 g de fructe uscate la un litru de apă, se foloseşte ca gargară pentru potolirea inflamaţiilor gâtului şi a gingiilor.

AFRODISIACE, ALIMENTE

Alimentele care, potrivit tradiţiei populare, ar trezi excitaţia sexuală, ar face să sporească plăcerea, ar contribui la depăşirea impotenţei masculine şi a frigidităţii feminine. Ştiinţa nu recunoaşte asemenea capacităţi vreunui aliment, deşi se poate

afirma că unele substanţe alimentare deosebit de tonifiante, ca → *ginseng*, *ginkgo biloba* şi *imperico* pot indirect să favorizeze o bună activitate sexuală.

AFUMARE

Metodă tradiţională de conservare care constă în expunerea alimentelor la fumul produs prin arderea lemnului (de stejar, de fag, de brad, de pin — atenţie: la noi nu se folosesc răşinoasele, fiind considerate toxice, *n.tr.*) sau a plantelor aromatice (dafin, rozmarin, salvie). Acest tratament permite îmbunătăţirea rezistenţei antimicrobiene a alimentelor şi, în acelaşi timp, le conferă un gust şi un miros caracteristic. În fapt, în timpul afumării, sub acţiunea căldurii se produce o deshidratare a produselor, în special la suprafaţă, în timp ce fumul are o acţiune antiseptică. Diferite alimente se conservă prin această metodă. Printre produsele de carne şi de pescărie, se afumă: muşchiul de viţel fiert în saramură, mezeluri precum şunca de Praga, mezeluri crude cum este şunca speck şi costiţa; pe lângă acestea, somonul, heringul, sturionii, peştele-spadă, tonul, scrumbia, păstrăvul şi ţiparul. Chiar şi unele brânzeturi (mozzarella — caş proaspăt, *n.t.*, urdă, caş moale, diferite varietăţi de caş) pot fi supuse unei afumări rapide şi superficiale pentru a-şi menţine prospeţimea şi umiditatea.

AFUMARE LA RECE ŞI LA CALD. Afumarea se poate face la rece sau la cald. În primul caz, alimentele care urmează să fie afumate sunt supuse la temperaturi între 20°C şi 45°C timp de mai multe zile sau săptămâni. Afumarea la cald presupune temperaturi între 50°C şi 90°C, iar perioada de tratare este mai scurtă (în general, de câteva ore). De subliniat că afumarea în sine se efectuează după o macerare în saramură, pentru intensificarea deshidratării, inactivarea microorganismelor şi îmbunătăţirea gustului. Alimentele astfel obţinute pot fi conservate chiar pe perioade lungi.

ASPECTE NUTRIŢIONALE. Din punct de vedere nutriţional, afumarea implică pierderi care depind de intensitatea tratamentului. În general, pierderile se produc numai la suprafaţa alimentelor, unde se produce o descompunere parţială a *proteinelor*. În general, tratarea prin afumare a alimentelor cu umiditate mărită contribuie la creşterea stabilităţii unor compuşi, cum sunt *lipidele* care, în prezenţa apei şi a oxigenului pot fi supuse hidrolizei şi râncezirii. Cel mai mare risc legat de consumul alimentelor afumate se datorează eventualei prezenţe a unor substanţe potenţial toxice, cum sunt hidrocarburile aromatice policiclice (de exemplu, benzopiren şi fenantren) produse prin arderea lemnului şi care se găsesc în diferite cantităţi pe suprafaţa lor. Din acest motiv, industria alimentară se orientează spre utilizarea aromatizanţilor pentru afumare sau spre fumul lichid, obţinut prin condensarea în apă a fumului produs prin ardere şi apoi trecut printr-un filtru, pentru eliminarea substanţelor nedorite. Prin aceste tehnici se obţine, în fapt, într-un timp mai scurt, o mai mare uniformitate a gustului şi a aromei.

AGAR AGAR

Substanţă mucilaginoasă extrasă prin fierbere din algele marine roşii. Se găseşte în comerţ sub formă de praf, de fâşii sau în calupuri de culoare alb-gălbui. Se foloseşte la prepararea gelatinei, pentru limpezirea lichiorurilor şi a vinurilor, precum şi ca excipient în industria farmaceutică.

Scanned with OKEN Scanner

AGAVĂ
Soi de plantă din familia agavaceelor. Prin distilarea sucului de agavă fermentat se obţin băuturile alcoolice → *mescal* şi *tequila*.

AGLIANICO
Viţă-de-vie şi vin DOC din Italia meridională. Vinul produs în provincia Potenza, la poalele vulcanului Vulture, în exclusivitate din soiul de struguri Aglianico, este roşu, are o tărie minimă de 11,5° şi se lasă la învechit cel puţin timp de 1 an. În schimb, sunt necesari 3 ani pentru sortimentul „Vechio" şi 5 pentru sortimentul „Riserva". Vinul din Beneventino, din împrejurimile masivului Taburno, este roşu sau roz, produs în via cu acelaşi nume (în procent de cel puţin 85%) şi are o tărie minimă de 11,5°. Cel roz se maturizează într-un an, iar cel roşu în 2. Sortimentul „Riserva" are cel puţin 12° şi se lasă la învechit cel puţin trei 3.

AGNOLOTTI
Un fel de colţunaşi — specialitate piemonteză, dar răspândită în întreaga Italie — pe bază de aluat cu ou, în general de formă dreptughiulară, cu diferite umpluri, în special carne tocată, spanac sau lăptucă, şi parmezan. Se consumă ca aperitiv, asezonaţi cu unt topit sau sosuri cu diferite compoziţii.

AGONE
Peşte (*Alosa fallax lacustris*) răspândit în lacurile din Italia septentrională, numit şi *sardena*, înrudit cu → *chepa*.

AGRICULTURA BIOLOGICĂ
Sistemele productive agricole se împart prin strategia şi metodele adoptate pentru producţia de materii prime şi produse sau pentru creşterea animalelor (→ *creşterea biologică a animalelor*).
SISTEMELE AGRICOLE. Sistemul agricol predominant este cel intensiv sau convenţional, care îşi propune maximalizarea producţiei utilizând nelimitat produse chimice de sinteză sau fertilizanţi, produse fitosanitare etc. şi resurse energetice nerefolosibile. Acest tip de agricultură se caracterizează printr-o simplificare extremă a agroecosistemului, în care singura specie prezentă ar trebui să fie cea cultivată. Un asemenea sistem nu este stabil şi apariţia unui nou element (insecte, agenţi patogeni, buruieni etc.) îl perturbă, producând pagube prin diminuarea productivităţii culturii. Activităţile umane conduc la instabilităţi, în timp ce mijloacele folosite pentru a împiedica elementele perturbatoare ale agroecosistemului pot fi atât de radicale, încât să creeze noi probleme (de exemplu, insecticidele, care elimină chiar şi insectele folositoare) şi să apară necesitatea unor intervenţii ulterioare. În afară de asta, folosirea nediscriminatorie a produselor fitosanitare — pe lângă faptul că s-a dovedit dăunătoare pentru mediu şi pentru sănătatea omului — a condus la selecţia naturală a unor specii rezistente la compuşii cel mai larg utilizaţi în controlul dăunătorilor culturilor agricole. Această metodă de producţie a intrat în declin din 1963, an în care a fost publicată cartea autoarei Rachel Carson *Silent spring* (*Primăvară liniştită*, manifestul mişcării ecologiste), care pune bazele conceptuale ale protecţiei integrate a mediului, care ulterior a condus la evoluţia producţiei agricole integrate. În acei ani, în special în Elveţia şi în Germania, unii producători urmând teoria agriculturii organice şi refuzând dependenţa de

Scanned with OKEN Scanner

resursele nereciclabile au început să cultive pământul fără să utilizeze mijloace productive sintetice. Evoluţia agriculturii intensive, înspre producţia agricolă biologică şi producţia agricolă integrată, a fost recunoscută de Comunitatea Europeană la începutul deceniului '90, care a stabilit regulamente destinate să definească procedurile productive şi de control, precum şi să susţină venitul agricultorilor care se angajau să reducă şi să raţionalizeze utilizarea mijloacelor productive şi să protejeze mediul (CE 2092/1991, CE 2078/1992, CE 1257/1999).

PRODUCŢIA AGRICOLĂ INTEGRATĂ. Este bazată pe conceptul de integrare a tuturor metodelor şi mijloacelor productive disponibile cu scopul de a garanta productivitatea, minimizând impactul asupra agroecosistemului şi folosirea resurselor nereciclabile. Practicile agricole, cum sunt rotaţia culturilor, selecţionarea soiurilor rezistente, în funcţie de anotimp şi de rezistenţa seminţelor, elaborarea unui plan de fertilizare raţională a pământului etc. au jucat un rol fundamental în obţinerea unor culturi cu o densitate mai redusă de ierburi infestante şi mai puţin susceptibile la agenţi patogeni şi la paraziţi. Cu toate acestea, deseori aceste măsuri nu au fost suficiente pentru a proteja plantele împotriva tuturor problemelor; atunci, se recurge la *protecţia integrată*, care se bazează pe principiul *pragului de pierderi* provocate de populaţiile patogene, de plantele parazitare (prag cantitativ, dincolo de care, pierderile de producţie depăşesc costurile eforturilor depuse pentru a le opri) şi pe principiul *integrării* metodelor de protecţie pentru minimizarea impactului asupra agroecosistemului. În acest scop, este necesar controlul periodic al suprafeţei reprezentative de cultură de către un personal tehnic specializat pentru a identifica şi a determina eventuala prezenţă a dăunătorilor, a agenţilor patogeni sau a contaminanţilor (consistenţa populaţiei poate fi estimată prin numărare directă şi, în unele cazuri, recurgând la utilizarea capcanelor cu feromoni, adică a compuşilor emanaţi de femele pentru atragerea masculilor), precum şi disponibilitatea unui sistem de recoltare de date agrometeo (prin termenul de „parazit" se înţeleg şi înţeleg insecte şi acarieni; în schimb, prin termenul de „patogen" se înţeleg bacterii, ciuperci, viruşi şi fitoplasme). Datele climaterice, în fapt, sunt utilizate în modele predictive de diferite complexităţi pentru a prevedea o infectare cu ciuperci, o evaluare a evoluţiei epidemice a unei boli sau creşterea populaţiilor de paraziţi. Tratamentele cu produse fitosanitare (sunt admise numai cele care prezintă cel mai bun profil ecotoxicologic) sau cu produse biotehnice (sau tipuri speciale de bacterii, viruşi şi ciuperci care acţionează împotriva agenţilor maladiilor bacteriene, fungice şi a insectelor dăunătoare, dar nu sunt periculoase pentru plante şi pentru om) sunt efectuate doar atunci când există pericol de infectare sau la depăşirea pragului de pierderi, care variază în funcţie de cultură şi de boală. Fie regiunile, fie asociaţiile de producători reuniţi în foruri largi, fie Marea Distribuţie Organizată (MDO) au redactat pentru fiecare tip de cultură reglementările de producţie integrată şi normele tehnice de protecţie, şi au verificat respectarea acestora prin determinări pe eşantioane.

PRINCIPIILE GENERALE ALE AGRICULTURII ORGANICE. Producţia agricolă biologică are rădăcini adânci care încep în secolul al XIX-lea. Cultivarea pământului şi creş-

Scanned with OKEN Scanner

terea animalelor trebuie să aibă loc într-un ecosistem complex şi, prin urmare, stabil şi, sub aspect teoretic, să favorizeze dezvoltarea armonioasă a tuturor componentelor sale. Aceste obiective se ating prin aplicarea de diferite tehnici agronomice, prin folosirea de îngrăşăminte organice şi minerale, dar nu sintetice, şi a produselor fitosanitare de origine naturală (excepţiile sunt reprezentate de cele formulate pe bază de cupru, uleiurile parafinice, polisulfurile şi piretrina de sinteză λ-cialotrina), prin evitarea utilizării speciilor vegetale sau animale transgenice, adică → *organisme modificate genetic* (OMG; interdicţia folosirii OMG este valabilă pentru întreaga filieră de producţie, inclusiv transformarea acestora în produse) preocupându-se de bunăstarea animalelor printr-o zootehnie mai puţin intensivă care nu face uz de produse sintetice. În procesul de producţie trebuie să se limiteze utilizarea resurselor energetice nerefolosibile.

NORMATIVUL PRIVIND PRODUCŢIA BIOLOGICĂ. Din punct de vedere legislativ, cel mai important şi complet normativ referitor la producţia agricolă biologică este reprezentat de Regulamentul CE 2092/1991 cu modificări succesive şi completări. Gospodăriile agricole tradiţionale sau producţia agricolă integrată, care încearcă să se certifice ca organice, trebuie să treacă printr-o perioadă de tranziţie de doi ani (trei ani, în pomicultură), denumită „perioadă de conversie", necesară pentru a schimba metodele şi tehnicile de cultivare şi pentru a permite descompunerea produselor organice de sinteză utilizate anterior. În această perioadă, produsele nu pot fi comercializate ca fiind *organice*. Produsele permise pentru fertilizare şi pentru protecţia culturii, cerinţele privitoare la compoziţia şi condiţiile referitoare la utilizare sunt stipulate în Regulamentul CE 2091/1992, actualizate recent prin Regulamentele CE 2491/2001 şi 473/2002. Pentru a obţine certificarea de conformitate cu metoda biologică, producătorii agricoli trebuie să respecte angajamentele semnate în momentul aderării şi sunt supuşi vizitelor de control (cel puţin o dată pe an) din partea organismelor de control şi certificare private, recunoscute de Ministerul Politicii Agricole şi Forestiere, care, la rândul lor, sunt obiect de verificare din partea regiunilor. O formă de agricultură biologică mai radicală o reprezintă agricultura biodinamică, concepută în 1924 de către austriacul Rudolf Steiner, părintele antroposofiei; produsele permise în acest tip de agricultură sunt enumerate şi ele în stipulările Regulamentului CE 2091/1992.

TEHNICILE PRODUCŢIEI ORGANICE. În Italia, de la mijlocul secolului al XIX-lea şi până astăzi (2002), s-a produs o extindere evidentă a producţiei agricole organice, cu o creştere a suprafeţelor de aproape 200 de ori (aproximativ un milion de hectare, o şesime din suprafaţa agricolă cultivată) şi un număr de gospodării de aproape o sută de ori mai mare (de la 600 la 50 000). Bazele pentru producţia vegetală biologică se referă la menţinerea fertilităţii terenului şi la protecţia împotriva agenţilor patogeni, paraziţi şi buruieni. Procesul de producţie trebuie să se desfăşoare într-un agroecosistem complex, în care există tendinţa către echilibrul tuturor componentele sale. Această stare de echilibru, pe lângă faptul că este foarte căutată şi favorită, trebuie să fie şi întreţinută. Orice intervenţie a omului în timpul procesului productiv trebuie să aibă repercusiuni minime asupra sistemului. Culturile trebuie să fie or-

Scanned with OKEN Scanner

ganice încă de la început, adică să provină din seminţe sau din materiale de perpetuare biologică, deci din plante parentale cultivate printr-o metodă biologică. Dacă se dovedeşte că pe piaţă nu sunt disponibile seminţele organice din varietăţile dorite, se face apel la o derogare (până în 2003) care aprobă utilizarea seminţelor convenţionale, cu condiţia să nu fi fost tratate prin conservare cu fungicide de sinteză. În ceea ce priveşte fertilitatea, Regulamentul promovează împrăştierea amestecului de bălegar, compus pentru fertilizarea solului şi provenit din ferme organice, folosirea culturilor de îngrăşământ verde sau îngroparea plantelor leguminoase şi a soiurilor care au un rol pozitiv pentru compoziţia pământului, înainte de cultura de recoltat. Anterior autorizării de către organismul de control, este posibilă completarea cu fertilizanţi organici, cum este borhotul din procesul de fabricare a zahărului, făina de peşte şi sângele bogat în azot sau îngrăşăminte minerale naturale, cum sunt sărurile de potasiu, carbonatul de calciu şi argilele fosfatice. Pentru protecţia împotriva paraziţilor, agenţilor patogeni şi buruienilor, printre sistemele aprobate se numără rotaţia culturilor, prelucrări mecanice ale terenului, selectarea speciilor şi varietăţilor adecvate şi rezistente, protejarea inamicilor naturali ai paraziţilor prin plantarea gardurilor vii şi amplasarea de cuiburi pentru păsările insectivore, precum şi eliminarea dăunătorilor prin pârjolire, cu alte cuvinte practici preventive similare celor prevăzute pentru producţia agricolă integrată. Din păcate, aceste măsuri indirecte de protecţie aproape că nu mai reprezintă o soluţie şi, de aceea, chiar şi pentru producţia agricolă biologică se aplică tratamente specifice pentru a opri epidemiile sau pentru a extermina populaţiile parazitare cu ajutorul produselor fitosanitare, preparatelor biotehnice şi a fitoderivatelor enumerate în paragrafele 2 şi 3 din Regulamentul CE 2092/1991, cu condiţia să nu fie OMG. Printre substanţele permise se numără fungicidele pe bază de cupru şi sulf, bicarbonaţii, acalicidele şi insecticidele de origine minerală — cum sunt polisulfura de calciu, uleiurile parafinice, săpunurile moi de potasiu —, fitoderivaţii cu acţiune insecticidă sau antiseptică, precum piretrul, uleiul de Neem, uleiuri esenţiale de plante medicinale, extracte de barba ursului, urzică (cu diferite nivele de eficienţă), produsele pentru protecţia împotriva insectelor dăunătoare şi pentru monitorizarea lor, cum sunt momelile proteice şi feromonii, produsele biotehnice, insectele inamice prădătorilor şi paraziţilor, precum acarienii folositori, agenţii care ajută la creşterea în general a rezistenţei – ca argilele, bentonita şi silicatul de sodiu (cu dublă acţiune) – şi un insecticid piretroid de sinteză λ-cialotrina, a cărui utilizare este permisă numai în capcane pentru capturarea animalelor dăunătoare din gospodării.

Condiţii climaterice şi intervenţii de protecţie. Posibilitatea de a obţine recolte cu intervenţii minime de protecţie împotriva bolilor depinde, în mare parte, de condiţiile climaterice. De exemplu, cultivarea viţei-de-vie în Italia septentrională este ameninţată de mană, o ciupercă parazitară contagioasă favorizată de climatul ploios şi umed, care poate să provoace distrugerea completă a recoltei. Această boală apare sporadic în sud şi

Scanned with OKEN Scanner

mai degrabă sub formă epidemică; în fapt, daunele produse asupra producţiei sunt de obicei limitate, chiar şi în absenţa tratamentelor specifice de protecţie. În nord, dimpotrivă, pentru a putea produce ciorchini de struguri, ideali pentru vinificare, trebuie să fie aplicate numeroase tratamente, recurgându-se aproape în exclusivitate la utilizarea celor pe bază de cupru, unicele fungicide eficiente permise pentru producţia agricolă biologică a viţei-de-vie. Totuşi, folosirea lor în exclusivitate şi prelungită în timp poate conduce la acumulări de cupru metalic pe sol, a căror concentraţii devin cu siguranţă toxice pentru fauna şi flora din regiune. Prin Regulamentul CE 473/2002, se impun limitări în folosirea cuprului. Până în 2006 nu se pot împrăştia mai mult de 8 kg de cupru metalic la hectar pe an, calculate ca medie pe 5 ani.

Controverse privind normele de producţie. Exemplul de mai sus prezintă un aspect paradoxal al producţiei agricole organice: pe piaţă există unele produse fitosanitare de generaţie nouă (de exemplu, activatori ai rezistenţei sistemice a plantei) cu profil ecotoxicologic sigur, dar foarte eficiente în cantităţi reduse, care, totuşi, spre deosebire de produsele pe bază de cupru nu sunt permise, fiind compuşi de sinteză. Într-o perioadă de cerere crescută de produse organice, acest exemplu, ca şi altele, justifică controversa recentă, provenind din mai multe părţi, asupra necesităţii de a revizui normele privitoare la producţia biologică.

Calitatea nutritivă a produselor organice. Unul dintre obiectivele agriculturii organice, dincolo de cele strâns legate de mediu, se referă la îmbunătăţirea calităţii nutritive a alimentelor. Deoarece este notoriu că proprietăţile fizico-chimice ale solului pot influenţa concentraţia unor nutrienţi din plante (de exemplu, iodul şi seleniul), susţinătorii agriculturii organice afirmă că tratamentul aplicat în gestiunea solurilor şi a culturilor influenţează pozitiv calitatea nutritivă a alimentelor. Din puţinele studii efectuate în această privinţă, rezultă că în produsele organice unii nutrienţi (de exemplu, zaharurile, acidul ascorbic) sunt prezenţi în cantitate mai mare sau mai degrabă au o concentraţie mai mare atunci când conţinutul de apă din aceste produse este mai mic decât cel din produsele analoage care provin din agricultura tradiţională. Cu toate acestea, studiile efectuate până acum sunt puţine şi parţiale, iar informaţia ştiinţifică este insuficientă pentru a trage concluzii. [*P.C.* şi *A.P.*]

ALALONGA

Peşte marin (*Thunnus alalunga*) din aceeaşi specie cu → *tonul*, având aripioarele pectorale foarte lungi. De culoare verde-albăstrui, poate ajunge la o lungime de 1 m şi la o greutate de 100 kg. În Italia este pescuit mai ales în Sicilia şi este indicat a fi pregătit la grătar şi la pungă.

ALBACORA

Alt nume pentru → *alalonga*.

ALBANA

Vin alb DOCG produs în podgoria cu acelaşi nume din provinciile Bologna, Forli şi Ravenna. Vinul Albana se învecheşte într-un an de la cules şi se deosebesc varietăţile dulce şi semi-dulce, cu o tărie minimă de 12°, şi Passito (obţinut din struguri stafidiţi, *n.tr.*) (cu cel puţin 15,5°). Mai există şi un vin de tip sec, cu o tărie minimă de 11,5°.

Scanned with OKEN Scanner

ALBUMINĂ
Termen prin care se indică un grup de → *proteine* simple, solubile în apă şi în soluţii saline, compuse mai ales din aminoacizi şi prezente în cantitate mare în sânge. Albumina din plasmă intervine în reglarea volumului sângelui, în transportul acizilor graşi; pe lângă acestea, contribuie la reglarea tensiunii sanguine. Proteinele din clasa albuminelor în diferite produse alimentare, de exemplu albumina din ou (care constituie peste 50% din proteinele albuşului), lactoalbumina (circa 3,5% din toate proteinele prezente în lapte) şi albuminele din cereale care, având o valoare nutritivă ridicată, sunt prezente mai ales în stratul exterior al bobului, care este eliminat în procesul de măcinare.

ALBUŞ
Componenta transparentă din ou. Are consistenţă gelatinoasă şi înconjoară gălbenuşul; este compus în majoritate din apă şi proteine şi constituie 50% din greutatea totală a oului. Se consumă gătit în multe moduri, împreună cu gălbenuşul (→ *ou*) ori separat şi bătut spumă, ca emulsificator în prepararea dulciurilor şi a aluaturilor.

ALCAMO
Vin alb DOC, produs în zona Alcamo, în provincia Trapani, din struguri de soi catarratto alb comun şi/sau din struguri catarratto alb-crem (într-un procent de cel puţin 80%) cărora li se pot adăuga varietăţile de viţă-de-vie Grecanico, Damasquino şi Trebbiano toscan (20%). Mai este cunoscut şi ca Alb de Alcamo şi are o tărie minimă de 11,5°.

ALCHERMES
Lichior dulce obţinut prin macerarea în alcool a scorţişoarei, împreună cu cuişoare, coriandru şi flori de nucşoară, la care se mai adaugă esenţă de trandafir. Pe vremuri, pentru a-i da culoarea roşie caracteristică se adăuga corpul uscat al unei insecte, coşenila. Se foloseşte mai ales în patiserie pentru a parfuma şi colora dulciurile.

ALCOOL
Termen care indică din punct de vedere chimic o serie de compuşi caracterizaţi prin prezenţa grupului oxidril care îi determină proprietăţile chimico-fizice; în domeniul alimentar, de obicei termenul desemnează *alcool etilic* sau etanol. Alcoolul etilic se obţine prin fermentarea zaharurilor prezente în struguri şi alte fructe, în unii tuberculi şi plante. Tăria alcoolică a unui produs indică câţi mililitri de alcool sunt conţinuţi în 100 ml de băutură. Pentru a putea fi comercializat sub acest nume, fiecare tip de produs alcoolic nu poate coborî sub un anumit număr minim de grade (de exemplu, 9° în cazul vinului). Alcoolul prezent în băuturile alcoolice este absorbit rapid de organism care-l transformă în energie: în particular, organismul dezvoltă 7 kcal pe gram. Astfel, se consideră că băuturile alcoolice, prin consumare, contribuie în mod pregnant la bilanţul energetic al organismului.

ALEATICO
Vin roşu DOC din Italia central-meridională. În zona Gradoli, în provincia Viterbo, se produce, din soiul cu acelaşi nume, un vin (Aleatico di Gradoli), cu o tărie de cel puţin 9,5°) şi o limpezire de trei ani. În schimb, tipul de vin tare are o tărie minimă de 15° şi necesită 6 luni de învechire. În Puglia, mai ales în Barese, din soiul de viţă-de-vie Aleatico (85%) şi, într-un procent redus din Negro amar,

Scanned with OKEN Scanner

Primitivo şi Malvasia neagră (15%), se obţin *Aleatico naturale* şi *Aleatico liquoroso*: primul are o tărie de 15°, iar al doilea cel puţin 18,5°. Ambele vinuri pot fi puse în vânzare în luna martie din anul următor culesului. Tipul de vin „Riserva", în schimb, necesită o perioadă de învechire de 3 ani.

ALEZIO

Vin din Salento, din regiunea Puglia, produs în comunele Alezio, Sannicola, Gallipoli şi Tuglie. Se obţine în special din soiul de viţă-de-vie Negramaro, la care se pot adăuga struguri din soiul Malvasia neagră din Lecce, din Sangiovese şi Montepulciano, într-un procent maxim de 20%. Se produce un „Alezio" roz şi „Alezio" roşu, cu tărie minimă de 12°; vinul „Riserva" roşu, de cel puţin 12,5°, necesită chiar până la 2 ani de învechire, începând din noiembrie următor culesului.

ALGE

Denumire dată unor organisme vegetale acvatice, aparţinând mai multor specii.

○ Algele, bogate în proteine şi în săruri minerale (mai ales cele de apă dulce):

– reduc nivelul colesterolului din sânge, datorită conţinutului lor de fibre;

– activează metabolismul, favorizând slăbirea; specia *Fucus* (eficientă în cazurile supraponderale), alga marină — numită şi *Alga bruna* — este bogată în iod, indispensabil pentru funcţionarea tiroidei şi, în consecinţă, utilă pentru metabolismul grăsimilor;

– cresc volumul excrementelor (*Fucus* influenţează pozitiv funcţionarea intestinelor);

– stimulează activitatea enzimelor din ficat, contribuind la dezintoxicarea organismului.

Spirulina, alga de apă dulce, favorizează sinteza colagenului, substanţă prezentă în ţesutul conjunctiv şi îmbunătăţeşte circulaţia sanguină, în timp ce *laminaria*, ca şi alte alge marine, dezvoltă o acţiune drenantă, diminuează stările inflamatorii şi combate celulita (dacă este aplicată sub formă de cataplasmă pe coapse, pe muşchii fesieri şi pe abdomen).

❑ Felul de mâncare japoneză → *sushi*, se prepară din peşte crud, învelit într-o frunză de algă marină. Întotdeauna, în Japonia → *agar-agar* (masă gelatinoasă tăiată dintr-o algă roşie) serveşte pentru prepararea ciorbelor, a sosurilor, marmeladelor şi a dulciurilor. În China, algele se consumă proaspete sau conservate, ca aperitiv, în supe sau ca garnitură. De-a lungul coastelor europene ale Atlanticului de Nord, unele alge se consumă ca salată, în timp ce *ilatia*, *Alga corallina*, este folosită la unele aperitive pe bază de peşte. *Urzica de mare* sau *sparanghelul de mare* este folosită în Sicilia, Campania şi Liguria la umplerea clătitelor.

ALGHERO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri din Sardinia, produse în unele comune din provincia Sassari. Se obţin de soiuri de viţă-de-vie locale autorizate şi din struguri din soiurile Sangiovese, Sauvignon, Cabernet-Sauvignon, Vermentino, Chardonnay sau Torbato, în diferite procente. Varietăţile de vinuri albe, roşii şi spumante au o tărie minimă între 10 şi 11,5° şi nu necesită învechire. Totuşi, Alghero din struguri stafidiţi şi Alghero dulce au o tărie mai mare din cauza stafidirii strugurilor, respectiv 15 şi 18°. Vinul dulce necesită o învechire de 3–5 ani pentru a obţine calificativul de „Riserva".

Scanned with OKEN Scanner

ALIMENTE FUNCŢIONALE

Potrivit definiţiei propuse de un grup de studiu al Comunităţii Europene, un aliment poate fi considerat funcţional dacă, pe lângă faptul că hrăneşte, este în stare să exercite un efect pozitiv asupra organismului, cum ar fi îmbunătăţirea stării de sănătate şi a stării de bine şi/sau reducerea riscurilor de îmbolnăvire. Un aliment funcţional este, prin urmare, un aliment care îşi exercită efectele atunci când este consumat în mod regulat ca parte a unei diete variate; nu este o pilulă şi nici o capsulă şi nici nu are propriu-zis scopul de „a vindeca". Alimentele funcţionale s-au născut în Japonia prin anii '90 şi apoi s-au răspândit în diverse ţări, printre care Statele Unite. Sunt alimentele comercializate cu specificarea beneficiului pe care îl aduc organismului (*claim salutar*). În Europa încă nu există un normativ care să reglementeze producţia acestora şi să autorizeze comercializarea lor, dar conceptul de aliment funcţional capătă o răspândire din ce în ce mai mare. Sunt numeroase componentele care ar putea să confere unui aliment caracteristica de funcţionalitate. În majoritatea cazurilor este vorba de ne-nutrienţi, cum sunt *carotenoizii, flavonoizii, fitoestrogenii, fibrele*, dar şi de butrienţi ca acizii graşi *omega-3* sau de componente cu totul diferite, cum sunt *probioticele* şi *prebioticele*. Printre efectele acestor componente, cele mai studiate se referă la metobolismul lipidelor (de exemplu, influenţa consumului de ovăz şi a unor fibre asupra nivelului colesterolului şi al trigliceridelor din plasmă), activitatea biologică (de exemplu, protecţia conferită organismului de diferiţi compuşi de origine vegetală) şi mediul intestinal (de exemplu, acţiunea unor oligozaharide indigerabile asupra dezvoltării microflorei intestinale).

EXEMPLE DE ALIMENTE FUNCŢIONALE. Un aliment funcţional poate fi obţinut prin modificarea compoziţiei unui aliment tradiţional, eliminând un constituent care poate avea efecte negative, de exemplu o proteină alergenică, ori adăugând o componentă cu efecte pozitive dovedite, un antioxidant de exemplu; dar poate fi şi un produs tradiţional. Exemple de alimente tradiţionale cu caracteristici funcţionale şi componente specifice active sunt: usturoiul (compuşi sulfuraţi), ovăzul şi derivatele sale (fibre solubile şi b-glucani), broccoli (izocianaţi), roşiile (licopene), soia şi derivatele sale (proteine), iaurtul şi varietăţile de lapte acru (probiotice). În Statele Unite, în 1997, Food and Drug Administration (FDA) a aprobat un *claim salutar* pentru un aliment pe bază de ovăz integral, subliniind relaţia dintre consumul de fibre de ovăz şi o reducere a riscului de a contracta o boală coronariană. Alimente cu caracteristici funcţionale există şi în Italia, chiar dacă nu sunt comercializate ca atare şi ele sunt: varietăţile de lapte fermentat şi iaurtul, îmbogăţite cu probiotice. Termenul de probiotice se referă aici la microorganisme vii care, dacă sunt ingerate în anumite cantităţi, dezvoltă o acţiune benefică asupra sănătăţii, deoarece favorizează refacerea florei bacteriene după un tratament cu antibiotice, reduc simptomele de intoleranţă la lactoză şi, probabil, contracarează acţiunea diareică a unor microorganisme patogene. [*M.P.*]

ALKERMES

Variantă grafică pentru → *alchermes*.

ALLA MILANESE

Modalitate de preparare a două reţete lombarde: *orez în stil milanez* — fel întâi,

Scanned with OKEN Scanner

pe bază de orez fiert pe foc mic cu unt, cu un amestec de ceapă şi ghimbir, în zeamă de carne, eventual cu măduvă de vită – şi *cotlet în stil milanez*, constituită dintr-un cotlet de viţel, făcut pane cu ou şi pesmet şi prăjit în unt.

ALLA MUGNAIA
Metodă de preparare şi gătire a peştilor, în special a solei; peştele se tăvăleşte prin făină, se rumeneşte în unt, se presară cu pătrunjel şi lămâie şi se serveşte cu unt topit.

ALOE
Gen de plante perene (*Aloe*), dintre care *Aloe vera* este cea mai cunoscută pentru proprietăţile sale curative. Părţile folosite pentru uz terapeutic súnt substanţa gelatinoasă şi sucul latex, extrase din frunze, care au proprietăţi purgative, lenitive şi cicatrizante. Datorită gustului foarte amar, aloe nu-şi găseşte aplicaţii în gastronomie, ci doar în industria lichiorurilor, ca, ingredient pentru *Fernet* şi alte lichioruri amare.

ALOSA
Gen de peşti de mare (*Alosa*) migratori (peşti care, în mod periodic, migrează din apele marine în apele dulci pentru a se reproduce) şi care reprezintă un alt nume pentru → *chepă*.

ALPESTRE
Denumire comercială a unui lichior produs prin amestecarea şi distilarea unei multitudini de ierburi. Se consumă în special ca digestiv şi este similar cu produsul franţuzesc → *arquebuse*.

ALTO ADIGE
Denumire de origine controlată (DOC) dată unor vinuri produse în provincia Bolzano. Sunt vinuri roşii, roz, albe şi în majoritate obţinute din soiuri locale autorizate, care se amestecă, în diferite proporţii, cu alte soiuri de viţă-de-vie, cum sunt Pinot, Sauvignon, Merlot, Cabernet etc. Tăria minimă este cuprinsă între 10,5 şi 12,5°, în timp ce o învechire de 1–2 ani este impusă doar pentru vinurile purtând calificativul „Riserva".

ALUAT BRISÉE
Produs de cuptor, preparat din făină, unt şi apă. Are consistenţă friabilă şi se foloseşte la prepararea de *timballi*, turte sărate şi a unor dulciuri.

ALUAT DE MIGDALE
Amestec dulce preparat din migdale uscate şi zdrobite, zahăr, albuş bătut puţin şi aromatizat cu apă de portocale sau diferite lichioruri. Aluatul rezultat din acest amestec nu necesită coacere; se foloseşte pentru a prepara → *marţipan* sau ca ingredient în alte dulciuri.

ALUAT FRAGED
Aluat preparat din făină, ouă, unt, sare şi zahăr, aromatizat cu coajă de lămâie. Are consistenţă moale şi trebuie frământat cu mâna doar câteva minute pentru a evita să devină tare şi să nu mai poată fi întins. Se foloseşte pentru prepararea prăjiturilor → *crostata* şi a biscuiţilor. Aluatul fraged se găseşte în comerţ gata preparat şi congelat.

ALUAT MARGHERITA
Aluat din făină, feculă, zahăr, unt şi ouă, din care se bat fie gălbenuşurile, fie

Scanned with OKEN Scanner

albuşurile. Produsul obţinut are o consistenţă pufoasă şi poate fi consumat ca atare sau poate servi ca blat pentru prăjituri umplute cu ciocolată, creme sau dulceţuri.

ALUNA AMERICANĂ

Altă denumire pentru → *arahidă.*

ALUNĂ

Fruct şi sămânţă a alunului comun (*Corylus avellana*), arbust care creşte spontan, dar este şi cultivat. Fructele sunt mici şi sferice sau ovoidale, câte 2–4 într-un grup, constituite dintr-un înveliş lemnos (coajă) care închide o singură sămânţă comestibilă. Printre varietăţile cele mai apreciate se numără *aluna Sangiovani* din zona Avelino, de formă alungită, *tonda gentile* din Piemont şi *aluna romană.*

○ Alunele sunt un aliment cu un înalt conţinut caloric şi bogat în săruri minerale. Alunele conţin:

– grăsimi uleioase (62,9%);
– proteine (13%);
– zaharuri (1,8%);
– fibre alimentare (6,7%);
– săruri minerale, în cantitate semnificativă, printre care săruri de potasiu, de fosfor, de calciu, de magneziu, de fier, de mangan, de cupru şi de seleniu;
– vitamine, mai ales vitamina E şi, în cantitate mai mică, vitaminele din grupa B şi vitamina A;
– răşini, pigmenţi şi tanini.

❑ Alunele se găsesc în comerţ cu sau fără coajă, şi se consumă mai ales uscate; sunt întrebuinţate ca ingrediente în cofetărie şi în industria dulciurilor şi ca înlocuitor pentru cacao. Din alunele presate se obţine un ulei apreciat de uz alimentar şi folosit şi în cosmetică.

Compoziţia chimică a alunei

apă	5,70 g
proteine totale	13,00 g
lipide totale	62,90 g
colesterol	absent
glucide disponibile	1,80 g
fibre alimentare	6,70 g
alcool	absent
fier	3,30 mg
calciu	150,00 mg
sodiu	11,00 mg
potasiu	466,00 mg
fosfor	322,00 mg
zinc	1,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,51 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,80 mg
vitamina C	4,00 mg
vitamina B_6	0,59 mg
acid folic	72,00 µg
retinol eq	30,00 µg
vitamina E	24,98 mg
vitamina D	absent
energie	**625 kcal**

ALUZZO

Alt nume pentru → ştiuca de mare.

AMANITA

Nume generic dat la peste 50 de specii de → *ciuperci.* Au pălăria stropită cu pete sau buburuţe deschise la culoare, piciorul cu inel şi volvă şi lamelele albe. Dintre varietăţile comestibile amintim → *buretele pestriţ;* printre cele veninoase, cea mai

Scanned with OKEN Scanner

cunoscută şi mai periculoasă este *Amanita falloide*, cu aspect asemănător buretelui pestriţ, dar alb-gălbui cu o margine verde, care se accentuează în timpul creşterii.

AMAR
Unul dintre gusturile fundamentale, împreună cu dulce, acru şi sărat. Este perceput de papilele gustative de la baza limbii.

AMARETTO[1]
Biscuit rotund, preparat din migdale dulci şi amare, albuş de ou şi zahăr; poate fi moale sau uscat, uneori presărat cu zahăr tos.

AMARETTO[2]
Lichior dulce şi aromat, cu gust de migdale, folosit şi la prepararea cocteilurilor.

AMARO
Lichior aperitiv şi digestiv obţinut prin infuzarea sau distilarea unor ierburi, cum sunt → *genţiana*, → *reventul*, → *pelinul* şi rădăcina de → *chinchină*.

AMARONE
Vin roşu DOCG, produs în Veneto, din struguri din soiul DOC Valpolicella, lăsaţi să se stafidească sub împletituri de nuiele. Are o tărie minimă de 14° şi este pus în vânzare după cel puţin 1 an de învechire.

AMATRICIANA
Condiment pentru macaroane, pregătit din guşă de porc, fără şorici şi tăiată fâşiuţe, la care se adaugă ulei şi ceapă, se pune la călit şi se adaugă apoi ardei iute şi vin alb. Se poate adăuga şi brânză *pecorino* rasă. Denumirea i se trage de la oraşul Amatrice, din provincia Rieti.

AMIDON
Carbohidrat complex, compus din lanţuri liniare (amiloză) sau ramificate (amilopectină) de glucoză, în proporţii variabile, în funcţie de sursele alimentare. Este

Alimentele cele mai bogate în amidon (g/100 g)

tapioca	95,8	făină de grâu tip 0	75,1
cartofi, fecule	91,5	pesmet	74,9
făină de orez	87,0	fulgi de ovăz	73,5
orez	87,4	porumb	73,3
făină de hrişcă	84,5	făină de ovăz	72,9
orz solubil	80,9	cartofi, fulgi instant	71,0
paste făinoase fine	80,1	orz	70,5
făină de porumb	80,0	crackers nesăraţi	68,3
făină de orz	80,0	pâine prăjită	67,0
orez integral	80,0	grisine	66,8
fulgi de orz	80,0	făină integrală de grâu	66,3
crackers fără grăsime	79,6	pâine de tip 00	65,6
orez prefiert	79,3	castane uscate	65,5
fulgi de porumb	77,7	felii uscate de pâine integrală	64,1
fulgi de orez	77,5	felii de pâine de secară	62,6
crackers săraţi	77,5	grâu moale	62,5
paste făinoase cu ou	76,6	paste făinoase integrale	62,5
făină de grâu de tip 00	76,3	pâine de tip 0	62,0
făină integrală de secară	75,9	aluat cu ou	61,6
tărâţe	75,7	făină de secară	61,6

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a amidonului

apă	9,00 g
proteine totale	0,40 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	100,00 g
fibre alimentare	urme
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	13,00 mg
sodiu	9,00 mg
potasiu	3,00 mg
fosfor	11,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,02 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,20 mg
acid folic	urme
retinol eq	urme
vitamina E	absent
vitamina D	absent
energie	**379 kcal**

prezent în legume, cereale şi tuberculi. Amidonul din comerţ se extrage în special din porumb (→ *zeamil*), din grâu, din cartofi şi alţi tuberculi (→ *feculă*) şi, mai rar, din orez. Amidonul este principala substanţă de rezervă a vegetalelor, în care se găseşte sub formă de granule şi este una dintre principalele surse de energie pentru organismul uman. O parte din amidonul conţinut în alimente nu este digerabilă, iar din punct de vedere fiziologic, este inaccesibil enzimelor de digestie. Totuşi, prin încălzire în apă, granulele de amidon se umflă, fenomen cunoscut sub numele de gelatinizare, care face să crească gradul de digerare a amidonului. Digestia se produce prin intermediul enzimelor cum sunt *amilaza* salivară şi pancreatică, care descompun moleculele în unităţi ale glucozei. Amidonul este o sursă disponibilă de glucoză folositoare celor care practică o intensă activitate sportivă. Amidonul de porumb, zeamilul, energetic şi uşor de digerat, este deosebit de indicat pentru alimentaţia copilului, a persoanelor vârstnice şi a sportivilor; este lipsit de glutine şi de aceea este indicat ca înlocuitor al făinii de grâu pentru cei care suferă de celiachie.

❑ Din punct de vedere gastronomic, amidonul este larg utilizat ca ingredient pentru prepararea budincilor, a sosurilor şi condimentelor, deoarece are o capacitate mare de densificare. [*P.R.*]

AMINOACIZI

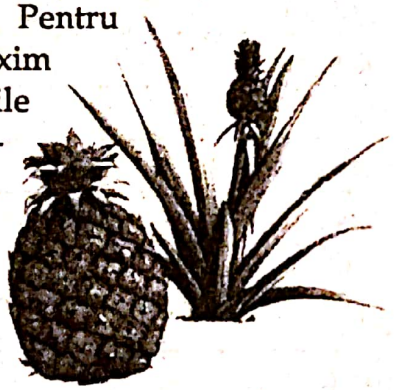
Compuşi organici azotaţi, care prezintă atât proprietăţile unui *acid*, cât şi ale *aminei* (compus derivat al amoniacului). Sunt unităţile constitutive ale → *proteinelor* şi, prin urmare, ale tuturor enzimelor şi numeroşi hormoni. Organismul uman poate să sintetizeze majoritatea aminoacizilor necesari pentru sinteza proteinelor. Cu toate acestea, există nouă aminoacizi pe care organismul nu este capabil să-i sintetizeze. Sunt consideraţi aminoacizi „esenţiali": *leucina, istidina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, ironina, triptofan şi valina.* Calitatea unei surse proteice depinde de tipul şi de cantitatea de aminoacizi esenţiali pe care îi conţine, de digerabilitatea sa şi de capacitatea organismului de a o utiliza. Din acest punct de vedere, proteinele animale (prezente în carne, lapte, ouă)

Scanned with OKEN Scanner

sunt mai „complete" în raport cu cele vegetale care, în general, sunt deficitare în unii aminoacizi esenţiali care, de aceea, sunt denumiţi „limitanţi". Printre proteinele vegetale sunt unele care prezintă caracteristici funcţionale superioare (de exemplu, proteinele conţinute în legume). Astfel, consumarea unor surse de proteine, deşi nu sunt complete, permite completarea aminoacizilor esenţiali din organism, aşa cum se întâmplă în cazul unor feluri de mâncare tradiţionale mediteraneene, cum sunt pastele cu legume (năut, linte şi fasole). [*P.R.*]

ANANAS

Plantă tropicală (*Ananas sativus*) şi fructul corespunzător. Pentru a profita la maxim de proprietăţile lui, fructul trebuie să fie consumat proaspăt, deoarece cele mai puternice efecte benefice ale sale se datorează enzimei termoinstabile (cu alte cuvinte, care este distrusă de căldură) numită *bromelină*, care este prezentă în pulpa fructului proaspăt, şi mai ales în tulpină.



O Ananasul este bogat în *bromelină*, care are următoarele funcţii:

– are efect antiinflamator şi micşorează edemele provocate de retenţia apei;

– favorizează digestia proteinelor în stomac, mai ales dacă fructul este consumat la sfârşitul mesei.

Pe lângă bromelină, ananasul mai conţine:

– o mare cantitate de vitamina C, cunoscută pentru proprietăţile sale de protecţie împotriva infecţiilor;

– cantităţi importante de fibre care, pe lângă efectul benefic exercitat asupra funcţiilor intestinale, face să crească senzaţia de saţietate. Din acest motiv, şi datorită aportului său valoric redus, ananasul este utilizat în dietele de slăbire pentru inhibarea senzaţiei de foame;

– săruri minerale, mai ales potasiu.

Compoziţia chimică a ananasului

apă	86,40 g
proteine totale	0,50 g
lipide totale	absent
colesterol	absent
glucide disponibile	10,00 g
fibre alimentare	1,00 g
fier	0,50 mg
calciu	17,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	250,00 mg
fosfor	8,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,01 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	17,00 mg
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	7,00 µg
vitamina E	0,10 mg
vitamina D	absent
energie	**40 kcal**

Ananasul poate fi consumat ca atare, natural, sau sub formă de compot. Acesta din urmă, în raport cu ananasul proaspăt, înregistrează o creştere a cantităţii de carbohidraţi şi a caloriilor, în timp ce calciul, potasiul şi vitamina C înregistrează o scădere.

❑ Pe lângă utilizarea lui ca fruct, ananasul este larg folosit în patiserie şi, deseori, este combinat cu alimentele sărate.

Scanned with OKEN Scanner

ANASON

Anasonul verde sau anasonul comun (*Pimpinella anisum*) este o plantă erbacee anuală, asemănătoare cu mărarul şi cu haşmaţuchi, cu care se aseamănă în privinţa proprietăţilor aromatice, în timp ce anasonul stelat (*Illicium verum*), numit şi *anason chinezesc* este o plantă cu fructe maronii în formă de stea cu 6-8 vârfuri.

○ Răşinile şi uleiul esenţial extras din frunzele de anason verde şi de anason stelat conţin *anetol*, substanţă volatilă cu aromă specifică.

❑ Aroma caracteristică a anasonului este utilizată la prepararea dulciurilor (sunt tipici biscuiţii cu anason), a pâinii, a băuturilor şi lichiorurilor. Seminţele, adăugate la finalul preparării, pot face mai uşor de digerat ciorbele de zarzavat, supele de cereale şi stufatul de carne. Frunzele proaspete mărunţite pot fi adăugate în cantitate mică la salate şi la salatele de fructe.

➪ Seminţele uscate de anason folosesc la calmarea tusei, favorizează digestia, uşurează eliminarea gazelor intestinale, atenuează colicile, crampele intestinale şi balonările (după mesele principale, se bea o ceaşcă de infuzie preparată de 2-3 g de seminţe de anason la 100 ml de apă).

ANDIVĂ

Salată (*Cichorium endivia*), numită şi *cicoare de grădină*, din familia cicorii. În comerţ se găsesc varietăţile creaţă, de iarnă, cu frunza lată (*lăptucă sălbatică*), care sunt supuse unui proces de înălbire pentru a face frunzele mai fragede.

○ Andiva conţine:

– fibre alimentare, importante pentru efectul lor de saţietate şi uşor laxativ;

– săruri minerale, în cantitate semnificativă, cum sunt cele de fier, calciu şi potasiu;

– antioxidanţi, în special carotenoizi.

❑ Andivele se consumă în principal crude sau preparate în aburi, ca garnitură; intră în compoziţia tartelor sărate, a supelor şi a primelor feluri de mâncare.

Compoziţia chimică a andivei

apă	93,00 g
proteine totale	0,90 g
lipide totale	0,30 g
colesterol	absent
glucide disponibile	2,70 g
fibre alimentare	1,60 g
alcool	absent
fier	1,70 mg
calciu	93,00 mg
sodiu	10,00 mg
potasiu	380,00 mg
fosfor	31,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,30 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	35,00 mg
vitamina B_6	0,02 mg
acid folic	156,00 µg
retinol eq	213,00 µg
vitamina E	0,57 mg
vitamina D	absent
energie	**16 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

ANGHELICĂ

Nume comun pentru *Angelica archangelica* sau *Angelica officinalis*, plantă erbaceee, cu frunze segmentate, flori mici şi albe, grupate în umbrele mari. Din fructe şi din rădăcini se obţine, prin distilare, un ulei transparent şi parfumat, folosit la prepararea lichiorurilor şi în parfumerie. În schimb, tulpinile, groase şi goale, se utilizează în patiserie, zaharisite sau în dulceaţă.

ANGHINARE

Plantă erbacee perenă (*Cinara cardunculus*, subspecia *scolymus*) din care, în gastronomie, se utilizează inflorescenţele (din care se elimină frunzele cele mai tari) şi pedunculii. Numeroasele varietăţi de anghinare pot fi grupate în două categorii principale: cu spini şi fără spini. Dintre varietăţile cu spini fac parte anghinarea din Liguria, din Sardinia şi soiul *violetto di Palermo*, care se pot consuma şi crude, deoarece au caliciul format din solzi fragezi şi crocanţi. Anghinarea *romană* (sau *mammola*) şi anghinarea *toscană* sunt lipsite de spini, adecvate mai ales pentru preparate gătite.

O Anghinarea favorizează diureza şi secreţia biliară, importantă pentru digestie. Conţine:

– cinarină, care ajută activitatea ficatului;
– calciu, în cantitate semnificativă;
– fibre, în cantitate semnificativă, utile pentru buna funcţionare a intestinului;
– acid folic, care reglează funcţiile digestive;
– săruri minerale, de potasiu, fier, fosfor.

❑ Anghinarea se consumă gătită (fiartă, cu garnitură de trufe sau opărită) sau crudă (în particular, anghinarea tânără şi fragedă); se foloseşte la prepararea garniturilor şi a numeroase feluri unu şi doi.

➪ Din 2 g de frunze de anghinare la 100 ml de apă se poate pregăti un decoct diuretic depurativ hepatoprotector (doze: 1 sau 2 ceşti pe zi).

Compoziţia chimică a anghinarei

apă	84,00 g
proteine totale	2,70 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	2,50 g
fibre alimentare	5,50 g
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	86,00 mg
sodiu	133,00 mg
potasiu	376,00 mg
fosfor	67,00 mg
zinc	0,80 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	12,00 mg
vitamina B_6	0,03 mg
acid folic	68,00 µg
retinol eq	18,00 µg
vitamina E	0,19 mg
vitamina D	absent
energie	**22 kcal**

ANGOSTURA

Nume popular al arborelui *Galipea officinalis*, originar din America de Sud. Scoarţa, foarte amară şi aromată, este utilizată la prepararea lichiorurilor tari. Se mai obţine şi un ulei esenţial cu proprietăţi antitermice şi dispeptice.

ANNONA

Fructul (*Annona*) unei plante tropicale, numită şi anona, din care există

Scanned with OKEN Scanner

numeroase specii. În Italia, cea mai răspândită este *cerimolia* (*Cherimolia*) care produce fructe cu pulpa albă şi zemoasă. Este un fruct puţin răspândit şi, înainte de a-l consuma, trebuie scoase cu grijă seminţele care conţin o răşină toxică.

ANOLINI

Aluat proaspăt, umplut, tipic pentru zonele Parmense şi Piacentino. Anolini au formă de pliculeţe de dimensiuni mici; umplutura poate fi foarte variată dar, în general, este pe bază de tocană de mânzat. Se mănâncă în supă sau coapte şi asezonate cu diverse sosuri.

ANSONICA

Vin alb din zona de dealuri şi insulară a provinciei Grosseto. Este înregistrat DOC cu numele „Ansonica Costa dell'Argentario" obţinut din struguri Ansonica în amestec cu soiuri de viţă-de-vie locale autorizate (maxim 15%). Are o tărie minimă de 11,5°.

ANŞOA

Alt nume pentru → *hamsie*.

ANTIOXIDANŢI[1]

Substanţe de natură andogenă (produse ale organismului) sau exogenă, adică introduse cu alimentele, capabile să oprească acţiunea radicalilor liberi, responsabili pentru procesul de îmbătrânire celulară, care reprezintă originea degenerării ţesuturilor. Sunt antioxidanţi:

– enzime şi cofactori (glutation peroxidază, coenzima Q10);
– molecule cu capacitatea de a lega metalele (feritina, transferina, albumina);
– săruri minerale (în particular de seleniu, zinc, mangan);
– vitamine (mai ales vitaminele A, C şi E);
– pigmenţi (carotenoizi, polifenoli, cum sunt flavonoizii, antocianii, taninii şi clorofila).

FUNCŢII. Acţiunea antioxidanţilor permite:

– încetinirea proceselor degenerative ale ţesuturilor, în particular a celor mai expuse, cum este pielea, protejând-o împotriva arsurilor, împotriva apariţiei timpurii a ridurilor, inestetisme şi împotriva tumorilor.
– prevenirea şi combaterea infecţiilor, stimulând sistemul imunitar;
– prevenirea bolilor legate de fenomene de degenerare celulară, cum sunt bolile cardiovasculare, ateroscleroza, poliartrita reumatoidă, cataracta, boala lui Parkinson şi tumorile. Unii antioxidanţi naturali sau de sinteză sunt amplu utilizaţi şi în industria alimentară pentru a preveni o reducere a oxidării grăsimilor sau altor componente prezente în alimente, în timpul perioadei de conservare.

SURSE ALIMENTARE. Antioxidanţii se găsesc în multe alimente. În particular:

– *enzimele* şi *coenzimele* sunt prezente în carne, peşte, lapte şi derivaţi, fructe şi verdeţuri;
– *vitamina C* este conţinută în cantitate mare în ardei iute, citrice, kiwi, fragi, broccoli, varză, varză de Bruxelles, ardei, roşii, spanac;
– *vitamina E* este conţinută în special în uleiul extravirgin de măsline, de porumb, de floarea-soarelui, de soia, de arahide, în germenii de grâu, în alune, în migdale şi în avocado;
– *carotenoizii* se găsesc în fructele şi în zarzavaturile de culoare galbenă, portocalie, roşie şi verde închis;
– *zincul* este prezent în carne, peşte, fructele de mare, în cerealele integrale/nedecorticate, în legume, în fructele uleioase. Verdeaţa şi fructele reprezintă surse modeste;

Scanned with OKEN Scanner

– *seleniul* se găseşte în peşte, în carnea de mânzat, în lapte, în legume, în fructele uleioase, în porumb, orz, orez, în mandarine, în napi, în spanac;
– *manganul* este conţinut în fructele uleioase, în legume, în cereale integrale;
– *polifenolii*, în special flavonoizii, se găsesc în uleiul extravirgin de măsline, vin roşu, citrice, prune, miere, struguri, cireşe, afine, coacăze, varză, ceapă, salată, roşii, ceai verde şi cafea.

ANTIOXIDANŢI[2]

Aditivi care prelungesc conservarea alimentelor, oprind oxidarea (→ *aditivi alimentari*).

ANTOCIANI

Compuşi intens coloraţi (roşu-violet) din clasa *flavonoizilor*. Sunt prezenţi într-o cantitate semnificativă în struguri, vin, afine şi portocale roşii. Au importante proprietăţi antioxidante (→ *antioxidanţi*[1]). [*P.R.*]

APĂ

Apa este un element indispensabil vieţii. Toate reacţiile vitale au loc în prezenţa apei, care permite transportul şi distribuţia tuturor substanţelor din organism. Apa nu se găseşte niciodată în stare pură (H_2O); în natură, traversând solul, se îmbogăţeşte cu substanţe şi săruri minerale. Prin definiţie, apa potabilă este un lichid limpede, inodor, incolor, insipid şi inofensiv, lipsit de microorganisme patogene şi de substanţe chimice dăunătoare omului.

○ Apa este necesară pentru desfăşurarea tuturor proceselor metabolice din organism; în particular, permite:
– digestia;
– dizolvarea şi transportul substanţelor nutritive, enzimelor şi hormonilor prin tot corpul;
– eliminarea tuturor produselor reziduale prin rinichi, plămâni şi piele;
– menţinerea temperaturii corecte a corpului datorită evaporării ei prin epidermă;
– menţinerea echilibrului dintre acizi şi baze în organism.

❑ Cantitatea de apă necesară zilnic depinde de factori precum vârsta, activitatea fizică, alimentaţia şi clima. În general, se poate afirma că necesarul zilnic de apă este, în medie, de circa 2,5 l. Această cantitate, primită fie bând apă, fie prin intermediul alimentelor, echivalează cu cantitatea eliminată prin urină, fecale, respiraţie şi sudoare. În condiţii normale, e un obicei bun să se bea 1–1,5 l de apă de-a lungul întregii zile (între 6 şi 8 pahare), cu condiţia să nu fie prea rece, şi să fie redus consumul ei în timpul meselor, pentru ca sucurile gastrice să nu se dilueze în mod excesiv. [*T.C.*]

APĂ CARBOGAZOASĂ

Apă cu adaos de bicarbonat sau carbonat de sodiu, acid tartric şi dioxid de carbon. Se utilizează pentru diluarea băuturilor alcoolice şi a siropurilor, precum şi ca digestiv.

APE MINERALE

Deşi toate apele conţin minerale, conform legislaţiei, sunt considerate ape minerale „apele care – având originea într-un filon sau într-un zăcământ subteran – provin din diverse surse naturale sau forate şi care au caracteristici igienice speciale şi efecte pozitive asupra sănătăţii". În plus, trebuie să fie potabile chiar la izvor şi să fie îmbuteliate direct la izvor. Eticheta trebuie să conţină, printre altele, menţiunea „apă minerală naturală" şi să precizeze dacă are sau nu adaos de bioxid de carbon, ori dacă este vorba de „efervescenţă

Scanned with OKEN Scanner

naturală". O primă distincţie între diferitele ape minerale se poate face pe baza cantităţii de săruri minerale conţinute. Un parametru foarte important este reziduul dens la 180°C, cu alte cuvinte, conţinutul total de săruri exprimat în grame, obţinut după evaporarea unui litru de apă minerală. Pe baza valorilor reziduului dens, se fac diferenţierile de mai jos:

– *ape minim mineralizate*: reziduu dens, mai puţin de 50 mg/litru; au cel mai mic conţinut de săruri; absorbţia lor pe cale gastrică este, prin urmare, foarte rapidă. Aceste ape determină o creştere marcată a diurezei şi sunt indicate în special în tratamentul litiazei renale. Sunt utilizate în pediatrie pentru prepararea laptelui din lapte praf, precum şi în toate situaţiile în care este necesară reducerea consumului de sodiu, de exemplu, în cazurile de hipertensiune;

– *ape oligominerale* sau *slab mineralizate*: reziduu dens, mai puţin de 500 mg/litru; se caracterizează printr-o concentraţie mică de săruri minerale, urme de metale grele, oligoelemente şi degajare de gaze. Aceste ape au o acţiune diuretică şi ajută la prevenirea formării calculilor renali;

– *ape bogate în săruri minerale*: reziduu dens, mai mare de 500 mg/litru; în acest grup intră apele medicinale; consumarea acestor ape trebuie să se facă sub control medical direct.

Clasificarea apelor minerale se mai face şi pe baza substanţei în concentraţie predominantă:

– *ape bicarbonatate*: nivelul bicarbonatului trebuie să fie peste 600 mg/litru dar, în general, sunt incluse în această categorie toate apele în care bicarbonatul este componenta majoră. Acest tip de apă, dacă este băută în timpul mesei, favorizează digestia, deoarece accelerează golirea stomacului; pentru a atenua aciditatea gastrică, se va bea pe stomacul gol. Pentru acţiunea lor diuretică şi spasmolitică, sunt indicate în tratamentul disfuncţiilor hepato-biliare şi al cistitelor cronice. Majoritatea apelor bicarbonatate sunt bicarbonatate calcice.

– *ape sulfatate*: concentraţia sulfaţilor depăşeşte 200 mg/litru; pe piaţă sunt prezente ape sulfo-calcice, sulfo-sodice şi sulfo-magnezice. Sunt ape uşor laxative, folositoare persoanelor care suferă de colită spastică, cu alternare de constipaţie şi diaree; au un efect relaxant asupra musculaturii biliare şi o acţiune echilibrantă asupra ficatului şi asupra colecistului.

– *ape clorurate*: în acestea predomină clorul şi sodiul; compoziţia lor este compatibilă cu cea a lichidelor din organism şi prin aceasta favorizează buna funcţionare a intestinului, a căilor biliare şi a ficatului.

– *ape magnezice*: concentraţia magneziului depăşeşte 50 mg/litru. Sunt ape care produc o acţiune purgativă şi ajută la prevenirea aterosclerozei, deoarece favorizează dilatarea arterelor.

– *ape calcice*: concentraţia calciului depăşeşte 150 mg/litru, în general sub formă de bicarbonat. Acţionează în mod benefic asupra stomacului şi a ficatului şi ajută la prevenirea hipertensiunii şi a osteoporozei.

– *ape florurate*: conţin fluor, în concentraţie de peste 1 mg/litru. Ajută la prevenirea cariilor şi a osteoporozei.

– *ape feruginoase*: conţin fier în concentraţie de peste 1 mg/litru. Sunt indicate pentru cei care suferă de anemie feriprivă.

– *ape sodice*: conţin sodiu în concentraţie de peste 200 mg/litru. Influenţează pozitiv excitabilitatea neuromusculară; sunt contraindicate pentru persoanele hipertensive. [T.C.]

Scanned with OKEN Scanner

APERITIV[1]
Preparate reci şi calde, servite în porţii mici, capabile să stimuleze apetitul fără a sătura, şi care se consumă înaintea felurilor principale. În Italia, în general se consumă aperitive sărate, preparate gastronomice pe bază de brânzeturi, verdeţuri, fructe de mare, murături.

APERITIV[2]
Băutură, alcoolică sau nealcoolică, deseori amăruie şi întotdeauna servită rece, la începutul mesei, în general însoţită de o gustare sărată (saleuri, tartine, bucăţele de brânză sau de mezeluri), pentru a stimula apetitul. Aperitivele sunt, în general, pe bază de vinuri învechite şi tratate, din extrase vegetale, din siropuri de fructe diluate cu alcool, sifon şi gheaţă.

APPENZELLER
Brânză elveţiană produsă din lapte de vacă, integral şi smântânit, în cantonul Appenzell. Se prezintă în bucăţi mari şi are o maturizare de 3-6 luni. Are o consistenţă densă, o culoare galben-pai şi un gust caracteristic. Se consumă ca brânză la masă şi se consumă şi topită în ulei.

APRICOT
Lichior dulce, produs prin fermentaţia caiselor, cu o tărie cuprinsă între 26 şi 45°. De origine englezească, este răspândit în întreaga Europă.

APRILIA
Vinuri DOC produse în provincia Latina şi în regiunea Romei. Vinul *Aprilia Merlot*, de culoare roşie, este produs din struguri Merlot şi are o tărie minimă de 12°; vinul roz *Aprilia Sangiovese* derivă din strugurii cu acelaşi nume, cu o tărie de cel puţin 11,5°; vinul *Aprilia Trebbiano*, obţinut din soiul de viţă Trebbiano, este un vin alb şi are cel puţin 11°. La soiurile principale de viţă se pot adăuga, cu autorizaţia provinciei, mici cantităţi (5%) de struguri locali.

ARAHIDE

Fruct al plantei erbacee anuale cu acelaşi nume (*Arachis hypogaea*), din familia Leguminoaselor numite, în general, şi *alune americane*, care cresc şi se maturizează sub pământ.

Compoziţia chimică a arahidelor

apă	7,10 g
proteine totale	26,00 g
lipide totale	47,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	11,20 g
fibre alimentare	7,30 g
alcool	absent
fier	3,20 mg
calciu	60,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	670,00 mg
fosfor	239,00 mg
zinc	3,50 mg
tiamină (vit. B_1)	1,52 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,09 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	13,80 mg
vitamina C	2,00 mg
vitamina B_6	0,59 mg
acid folic	110,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	10,09 mg
vitamina D	absent
energie	571 kcal

Scanned with OKEN Scanner

○ Arahidele conţin principalele elemente nutritive, cum sunt zaharurile (cu prevalenţă varietăţi de amidon), proteine vegetale şi grăsimi. Acestea din urmă, în bună parte, sunt constituite din acizi graşi esenţiali, adică grăsimi fundamentale pentru dezvoltarea normală a corpului. Arahidele sunt o excelentă sursă de vitamina E, de vitamine din grupa B şi de săruri minerale ca potasiu, fosfor, magneziu, calciu, zinc şi fier. Sunt un aliment foarte energetic şi se pot include cu folos într-o dietă de tip vegetarian. Asupra unora, au un efect uşor astringent.

❑ Arahidele prăjite şi sărate se consumă, de regulă, printre aperitive. Prăjite, sunt utilizate ca ingredient pentru producerea biscuiţilor şi a fursecurilor crocante, pentru prepararea cărora sunt amestecate cu miere şi cu zahăr caramelizat. Din fructele proaspete, se obţine → *untul de arahide* şi se extrage *uleiul de arahide* (→ *uleiul de seminţe*).

Compoziţia chimică a ardeiului

apă	92,30 g
proteine totale	0,90 g
lipide totale	0,30 g
colesterol	absent
glucide disponibile	4,20 g
fibre alimentare	1,90 g
alcool	absent
fier	0,70 mg
calciu	17,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	210,00 mg
fosfor	28,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,07 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	150,00 mg
vitamina B_6	0,27 mg
acid folic	24,00 µg
retinol eq	139,00 µg
vitamina E	0,65 mg
vitamina D	absent
energie	**22 kcal**

ARANCINO

Chiftea de orez, umplută cu măruntaie de pasăre sau cu ragu şi mazăre şi apoi prăjită. Se consumă caldă sau rece.

ARBOREA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri sarde, produse în provincia Oristano. *Arborea Sangiovese rosato* (roz) şi *Arborea Sangiovese rosso* (roşu) sunt obţinute din strugurii cu acelaşi nume, la care se pot adăuga, cu autorizarea privinciei, şi mici cantităţi de struguri locali (maximum 15%). Ambele vinuri au o tărie de minimum 11°. *Arborea Trebbiano* are 10,5° şi este un vin alb, produs din soiul de viţă-de-vie Trebbiano şi din soiuri de viţă locale în adaos de 15%.

ARDEI

Fruct comestibil al mai multor plante erbacee anuale din genul *Capsicum*, din familia Solanacee. Originari din America de Sud, primii ardei ajunşi în Europa erau toţi din varietatea iute (→ *ardei iute*); ulterior, au fost selecţionate varietăţile dulci *Capsicum annuum*.

VARIETĂŢI. După formă, ardeii dulci se pot împărţi în *graşi* şi *lungi*. Ardeii de tipul *gras* sunt mai voluminoşi, de formă pătrăţoasă (cum este *california wonder*, *quadrato d'Asti* sau *di Voghera*, *quadrato di Norcia*, *carnoso di Cuneo*) şi deseori prezintă concavităţi laterale. Cei de tipul *lung* sunt lunguieţi, subţiri şi de formă aproximativ conică (*coarne de bou* sau *de taur*,

Scanned with OKEN Scanner

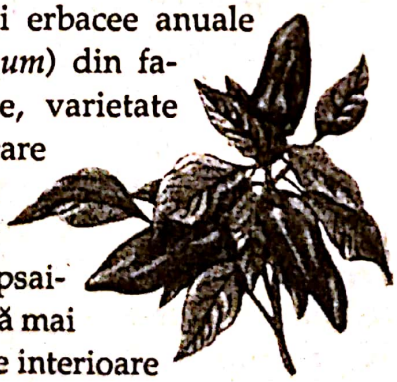
lungo Marconi, calabrese verde). Ambele tipuri de ardei pot fi verzi, roşii sau galbeni. Cei mai adecvaţi pentru conservare în oţet sunt *sigaretta verde* şi *lombardo chiarissimo*. Seminţele conţin substanţe iuţi în cantităţi mai mari decât restul fructului.

○ Ardeiul, legumă cu conţinut caloric scăzut, conţine:

– vitamina C, în cantităţi foarte mari;
– betacaroten, în cantităţi semnificative;
– flavonoide, substanţe cu acţiune antioxidantă, în cantităţi semnificative;
– vitamine din grupa B şi vitamina E, în cantităţi moderate;
– săruri minerale, cum sunt cele de calciu, de fosfor şi de potasiu.

❑ Ardeii se găsesc în comerţ proaspeţi, conservaţi în oţet, muraţi, în zeamă dulce-acrişoară, în ulei, precum şi în conserve copţi, decojiţi sau prăjiţi. Se consumă cruzi (în sos → *pinzimonio* sau în salate) sau preparaţi (la cuptor, prăjiţi, la grătar, în tocană de ardei sau umpluţi), ca atare sau în combinaţie cu alte legume.

ARDEI IUTE



Fruct al plantei erbacee anuale (*Capsicum annuum*) din familia Solanacee, varietate de ardei pitic, care se distinge prin cel mai ridicat conţinut de capsaicină (concentrată mai ales în nervurile interioare albe, precum şi în seminţe), o substanţă destul de iute. Ardeiul iute, originar din America Centrală, se cultivă azi în multe ţări din Africa şi Asia, chiar şi în Italia. Dintre numeroasele varietăţi selecţionate amintim soiurile mexicane (peste 200), printre care *chili* şi cele italiene, cu baca roşie sau galbenă la maturitate, care pot avea o formă alungită şi conică, de aproximativ 4–5 cm (*ţigaretă*), de 1–2 cm (*diavolilli*) sau rotunjite (*cerasella*). Piperul de Cayenne, originar din Mexic, nu este un soi de piper, deoarece se obţine prin măcinarea unui tip de ardei iute (*Capsicum frutescens*).

○ Ardeiul iute, util pentru stimularea papilelor gustative şi a procesului digestiv, conţine:

– capsaicină, substanţa iute din fruct;
– vitamina C: este alimentul care conţine cel mai mare procent;
– vitaminele A, E, K şi vitamine din grupa B;

Compoziţia chimică a ardeiului iute proaspăt

apă	87,80 g
proteine totale	1,80 g
lipide totale	0,50 g
colesterol	absent
glucide disponibile	3,80 g
fibre alimentare	1,90 g
alcool	absent
fier	0,50 mg
calciu	18,00 mg
sodiu	11,00 mg
potasiu	395,00 mg
fosfor	18,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,09 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,23 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,00 mg
vitamina C	229,00 mg
vitamina B_6	0,25 mg
acid folic	21,00 µg
retinol eq	824,00 µg
vitamina E	0,80 mg
vitamina D	absent
energie	**25 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

– săruri minerale, printre care cele de potasiu şi de cupru;
– carotenoide şi substanţe alcaloide;
– lecitină.
❑ Ardeiul iute se găseşte în comerţ în stare proaspătă (verde şi roşu), uscat, întreg sau fin măcinat, conservat în ulei sau oţet. Este unul dintre condimentele cele mai cunoscute din gastronomia mediteraneană şi din cea orientală: dă gust pastelor făinoase, legumelor şi zarzavaturilor gătite, cărnii, peştelui, brânzeturilor şi salamurilor. Este ingredient în → *chili*, sos tipic mexican pe bază de soiul de ardei iute *chili*, precum şi în *harissa*, sos nord-african.

ARICI DE MARE

Nume comun pentru mai multe echinoderme din clasa Echinodee. Următoarele specii sunt comestibile: *Psammechinus microtuberculatus*, caracterizat prin ţepi scurţi şi de culoare verde, *Sphaerechinus granularis*, cu ţepi scurţi violacei, *Paracentritus lividus*, numit arici de mare comun şi cel mai apreciat, cu ţepi lungi, bruni sau liliachii, şi *Arbacia aequituberculata*, cu ţepi negri şi lungi. În interiorul cochiliei se găseşte o pulpă de culoare roşu-portocaliu, fragedă şi delicată, care se consumă de obicei crudă, asezonată cu lămâie sau ca ingredient în sosuri pentru macaroane.

ARISTA

Numele toscan pentru → *carnea de porc*.

ARMAGNAC

Vinars produs în zona cu acelaşi nume din sud-vestul Franţei prin distilarea unor vinuri albe locale bine determinate. Distilarea se face într-un alambic special, numit *armagnaşais* şi se învecheşte în butoaie de stejar. Are tăria între 40 şi 60°.

ARMURARIU

Nume generic al plantelor din familia compozite, care cuprinde diferite specii. Cea mai cunoscută pentru calităţile sale gastronomice este *Silybum marianum* (armurariu), numit şi *cardo della Madonna* (sau *ciulinul Fecioarei*) sau *cardo di Santa Maria* (*ciulinul Sfintei Maria*), plantă erbacee anuală sau bianuală, din care se consumă mai ales tulpinile, grase şi cărnoase.
○ Armurariul conţine:
– silibină, principiu activ care favorizează funcţionarea ficatului;
– potasiu, într-o cantitate semnificativă, care reglează pH-ul sanguin, tensiunea arterială şi activitatea musculară;
– fibre, în cantitate redusă, care reglează funcţionarea intestinelor;
❑ Armurariul se prepară fript pe jăratic, opărit, gratinat, împănat („cotlete" vegetale); este una dintre principalele verdeţuri care se consumă cu → *bagna caôda*.
➪ Un decoct preparat din 10 g de armurariu la 200 ml de apă (se lasă la fiert timp de 10 minute) are o acţiune benefică asupra ficatului.

AROMĂ

Referitor la gustul alimentelor, termenul are semnificaţia de „parfum" (de exemplu, „aroma cafelei"), în timp ce în sens tehnic reprezintă senzaţia olfactivă provocată de o anumită substanţă (spre deosebire de „miros", constituit dintr-o multitudine de arome).

AROME

Termen care indică în mod colectiv ierburile aromate (cimbrişor, tarhon, fenicul, rozmarin, salvie, măghiran etc.) şi legumele aromate (usturoi, ceapă, ţelină etc.)

Scanned with OKEN Scanner

ARPAGIC/ HAŞMĂ

Plantă erbacee perenă (*Allium schoenoprasum*), care creşte spontan în locuri umede; se cultivă cu scopuri alimentare. De la plantă se consumă tijele subţiri şi chiar şi bulbii, când sunt suficient de mari, care au caracteristicile aromatice fie ale cepei, fie ale usturoiului, dar atenuate. Varietatea chinezească (*Allium tuberosum*) are o aromă mai apropiată de cea a usturoiului.

❑ Arpagicul verde (sau haşma) se foloseşte atât proaspăt, tocat fin, pentru a spori gustul salatelor, fripturilor şi a brânzeturilor proaspete, cât şi uscat, pentru aromatizarea ciorbelor de legume, a uleiurilor, oţetului, sosurilor şi zemurilor. Este parte componentă a amestecului numit → *ierburi fine*.

Compoziţia chimică a arpagicului verde/a haşmei

apă	91,00 g
proteine totale	2,80 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	1,70 g
fibre alimentare	1,90 g
alcool	lipsă
fier	1,60 mg
calciu	85,00 mg
sodiu	5,00 mg
potasiu	230,00 mg
fosfor	50,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,18 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,70 mg
vitamina C	45,00 mg
vitamina B_6	0,20 mg
acid folic	105,00 µg
retinol eq	383,00 µg
vitamina E	1,60 mg
vitamina D	lipsă
energie	**23 kcal**

ARQUEBUSE

Lichior franţuzesc, similar cu cel italian → *alpestre*, obţinut prin distilarea unei infuzii din numeroase ierburi.

ARRABBIATA, ALLA

Amestec preparat pe bază de ulei, roşii, usturoi, busuioc şi ardei iute, utilizat pentru condimentarea macaroanelor cu carne.

ARŢAR, SIROP DE

Se prepară prin fierbere îndelungată şi prelucrări succesive ale sevei extrase din *Acer saccharinum*, una dintre cele 120 de specii diferite de arţar, cultivată mai ales în Canada şi în statul american Vermont.

○ Siropul de arţar are un conţinut ridicat de săruri minerale şi de vitamine, altele decât cele din zaharurile simple. Acest sirop apare clasificat cu literele A, B şi C, după cantitatea descrescătoare de zaharuri conţinute; siropul C, cel mai răspândit pe piaţă, furnizează un număr mai mic de calorii, 260 kcal la 100 g de produs, energie inferioară în raport cu cea furnizată de o cantitate identică de miere sau de zahăr.

❑ Siropul de arţar este utilizat pentru îndulcirea băuturilor, pentru umplerea foitajelor şi a clătitelor; la prepararea torturilor, dulciurilor şi a mâncărurilor dulci-acrişoare.

ASCORBIC, ACID

Alt nume pentru → *vitamina* C.

ASIAGO

Brânză semigrasă din lapte de vacă, din care se disting două tipuri: *asiago d'allevo*,

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a brânzei *asiago*

apă	36,00 g
proteine totale	31,40 g
lipide totale	25,60 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,07 mg
calciu	770,00 mg
sodiu	760,00 mg
potasiu	97,00 mg
fosfor	530,00 mg
zinc	2,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,35 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	40,00 µg
retinol eq	200,00 µg
vitamina E	0,48 mg
vitamina D	0,19 µg
energie	**356 kcal**

produs preparat pe podişul cu acelaşi nume din provincia Vicenza, are o crustă groasă şi miezul semicopt, cu găuri mici. Proaspătă, se consumă ca brânză de masă; învechită, timp de 1–2 ani, se rade. *Asiago* îndesat, produs într-o zonă mai largă, care cuprinde Vicenza, Padova, Treviso şi Trento, se deosebeşte de prima prin gustul mai delicat şi consistenţa mai moale, care o fac să fie o brânză ideală pentru masă. Perioada de învechire este foarte scurtă (20–40 de zile); are crusta subţire şi miezul cu găuri multe, datorită sistemului de presare folosit.

ASIN

Mamifer ierbivor (*Equus asinus*), asemănător calului, dar de dimensiuni mai mici. Carnea de asin tânăr seamănă cu carnea de → *cal*, dar are un gust mai delicat; în schimb, din punct de vedere nutriţional, are caracteristici asemănătoare cu carnea de → *viţel*. Astăzi, consumul cărnii de asin s-a redus mult, dar încă se mai produc mezeluri foarte bune şi diverse mâncăruri tipice anumitor regiuni, mai ales din nordul Italiei. Rinichii pot fi preparaţi la tigaie sau la grătar.

ASPARTAM

Dulcificator de sinteză (→ *dulcificatori*).

ASPERULA

Gen de plante anuale (*Asperula*) sau perene, răspândite în pădurile de la munte şi caracterizate prin flori mici şi albe dispuse în inflorescenţe şi frunze aspre la margini. Se consumă ca infuzie, care are proprietăţi antispastice şi diuretice.

ASPIC

Preparat gastronomic pentru feluri de mâncare care se consumă reci, în general pe bază de legume, carne, peşte, fructe de mare sau şuncă, tăiate în bucăţele mici, condimentate, aşezate într-o formă şi acoperite cu gelatină.

ASTI

Spumant DOCG piemontez, produs prin *metoda* → *charmat* în provinciile Asti, Alessandria şi Cuneo. Se obţine în mod exclusiv din soiuri de viţă Muscat alb şi are o tărie de 6–7°.

ASTICE

Nume comun al racului marin *Homarus gammarus*, zis şi *homar*. Aduce mult cu

Scanned with OKEN Scanner

langusta, dar se deosebeşte în mod evident de aceasta, deoarece picioarele din faţă sunt mai mari şi sunt dotate cu cleşti mari. Carnea este preţuită şi delicată. Se prepară în acelaşi mod ca şi carnea de → *langustă*.

ATERINĂ

Denumirea a două specii de peşti mici de mare: *Atherina hepsetus*, în italiană numită şi *sardaro*, şi *Atherina boyeri*, care trăieşte şi în apă dulce. Se caracterizează printr-o dungă argintie laterală de-a lungul corpului şi prin culoarea verde-gri de pe spate, uneori cu puncte întunecate. Se consumă întregi, în general prăjiţi sau ca saramură.

ATMOSFERĂ MODIFICATĂ

Tip de fabricaţie destinat să împiedice dezvoltarea microflorei aerobe (mai precis, care trăieşte doar în prezenţa aerului), care reprezintă cauza unor alterări, cum este înmuierea şi modificarea gustului alimentelor, precum şi a fenomenelor de degradare datorate acţiunii oxigenului asupra anumitor compuşi din alimente, care produce râncezirea grăsimilor şi schimbările de culoare (culoarea se închide). Tehnica atmosferei controlate constă în înlocuirea aerului dintr-un recipient cu un amestec oportun de gaze, în care gazele sunt aceleaşi cu cele din aer, dar în concentraţii diferite, după care recipientul se închide. Obiectivul este să se obţină stabilitatea produsului prin eliminarea oxigenului şi prin creşterea concentraţiei de bioxid de carbon pentru a îmbunătăţi astfel conservabilitatea alimentelor. Acest sistem permite, pe lângă aceasta, evitarea strivirii produsului sau percepţia mirosurilor neplăcute în momentul deschiderii recipientului, inconveniente care pot apărea în cazul recipientelor vidate.

TEHNOLOGIA. Modificarea atmosferei interioare se poate realiza în două moduri:
– modificând presiunea generală prin închidere sub vid, hipobaric şi hiperbaric (ca, de exemplu, în cazul borcanelor cu cafea cu suprapresiune de azot);
– menţinând presiunea atmosferică şi modificând doar compoziţia gazelor din interior (de exemplu, crescând la baza alimentului de conservat concentraţia azotului şi/sau a bioxidului de carbon).
Atmosferele modificate, spre deosebire de aer, sunt lipsite de umiditate şi de microorganisme şi îmbunătăţesc, chiar şi de zece ori, conservabilitatea produsului. Pentru a garanta închiderea în atmosferă controlată sunt necesare ambalaje nepermeabile, adică pelicule plastice impermeabile la gaze şi sisteme ideale de închidere care permit măsurarea şi controlul compoziţiei atmosferei din interiorul recipientului. Legislaţia stabileşte norme pentru puritatea gazelor utilizate şi impune ca pe ambalajele alimentelor închise în atmosferă modificată sau pe eticheta produsului să apară, în mod clar vizibil, menţiunea „ambalat în atmosferă modificată".

AVERSA

Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri albe din provincia Napoli. *Aversa Asprinio* este produs, în principal, din struguri cu acelaşi nume cu un adaos de 15% din soiuri de viţă locale autorizate. Are o tărie de cel puţin 10,5°. *Aversa Asprinio Spumante* (spumant) se obţine exclusiv din soiul de viţă Asprinio şi are o tărie minimă de 11°.

AVIDINĂ

Proteină prezentă în albuşul de ou, care face indisponibilă biotina, deoarece formează cu aceasta o legătură stabilă rezistentă la atacul enzimelor digestive.

Scanned with OKEN Scanner

Prepararea la cald a oului dezactivează această proteină permiţând absorbţia biotinei.

AVOCADO

Fruct al plantei exotice cu acelaşi nume (*Persea gratissima*), originară din America Centrală, are forma asemănătoare cu o pară, are coaja verde şi pulpa cremoasă, de culoare galben-verzui.

○ Avocado, foarte hrănitor şi uşor digerabil, este bogat în:
– proteine – este fructul cel mai bogat în proteine;
– grăsimi – mai multe decât în oricare alt fruct, predominând cele nesaturate (acid oleic şi acid linoleic), care reduc colesterolul din sânge;
– vitaminele A, E şi C, în cantităţi mari (cu acţiune antioxidantă), precum şi vitamine din grupa B (în particular vitamina B_6 sau piridoxina);
– potasiu în cantitate mare, important pentru sistemul cardio-vascular.

❑ Datorită gustului său special, este cel mai indicat să fie consumat mai degrabă ca legumă sau ca aperitiv, în salată, decât ca fruct.

AZIMĂ

Pâine nedospită, tradiţională cu ocazia Sărbătorilor Pascale evreieşti. Se prepară numai din făină (de grâu, de secară, de ovăz) şi apă, fără sare şi grăsimi, la care eventual se adaugă fructe şi vin. Pentru coacere, se pune un strat subţire de aluat pe o şamotă.

AZOTAŢI şi AZOTIŢI

Săruri ale acidului azotic, utilizate în agricultură ca fertilizanţi. Azotatul de potasiu, azotatul de sodiu şi, prin reducere chimică, azotiţii corespunzători sunt utilizaţi drept conservanţi (→ *aditivi alimentari*) în industria alimentară, pentru menţinerea culorii roşii a cărnii, pentru întărirea aromelor şi pentru desfăşurarea de acţiuni antimicrobiene şi antiseptice în salamuri, şunci, conserve de carne, produse de casă şi alte preparate. Cantitatea maximă de azotaţi şi azotiţi care se pot adăuga în alimente este stabilită prin lege. În afară de asta, merită amintit faptul că, în alimente, azotaţii se pot transforma în azotiţi, şi că în special ingerarea excesivă a azotiţilor poate avea efecte nedorite legate în principal de dezvoltarea metahemoglobinuriei (acumularea anormală în eritrocite a unei forme de hemoglobină nefuncţională) şi la formarea de nitrozamine (compuşi cancerigeni).

AZUKI/FASOLE ŢUCĂRĂ

Varietate de → *soia*, care se prezintă sub forma unor păstăi mici, de culoare roşu-brun.

Scanned with OKEN Scanner

B

BABACO
Fruct al plantei cu acelaşi nume din genul *Carica*, originară din Ecuador. Are o formă alungită şi o culoare galben intens. Poate cântări până la un kilogram şi se consumă cu coajă cu tot, fie crud, fie tăiat şi prăjit în felii.

BABÀ
Prăjitură de format mic, din tradiţia napolitană, sub formă de ciupercă. Preparat din aluat dulce (de cozonac), îmbibat cu sirop de → *rom*.

BABUŞCĂ
Peşte de apă dulce (*Rutilus rubilio*), numit şi *triotto (din familia Ciprinide, n.tr.)*, cu corp zvelt, de culoare verde-gri pe spate şi verde-albăstrui pe laterale. Poate atinge o lungime de 20 cm. În Italia nu este larg consumat, dar este apreciat în nordul Europei; se poate prepara la grătar, asezonat cu un sos pe bază de usturoi, ulei şi piper. Există şi un alt ciprinid din familia Rutilus: babuşca de Dunăre (*Rutilus pigus*), numit şi *ocheană* sau *baboi*, fără dunga laterală verde-albăstrui şi care atinge o lungime de 40 cm.

BACON
Nume englezesc pentru → *şunca* de porc, sărată şi afumată. În ţările anglo-saxone, se consumă prăjită sau la grătar, în mod tradiţional la micul dejun, cu ouă.

BAGIOTTO
Brânză preparată din lapte de oaie în zona Senigallia (Marce). Este o brânză semimaturată, cu miezul moale, deschis la culoare şi cu găuri mici şi gust dulceag. Se prepară în forme, o bucată cântărind aproximativ un kilogram. Se consumă fie rasă, fie ca brânză de masă. Se mai numeşte şi *brânză de Senigallia*.

BAGNA CAÔDA
Sos, preparat din ulei, unt, smântână, usturoi, în prealabil zdrobit şi frecat cu lapte, scrumbie şi, eventual se adaugă trufe. Se ţine la cald într-un recipient special adaptat, pus pe foc mic şi se serveşte cu legume crude, cartofi fierţi şi ouă tari, tăiate feliuţe. Este un fel tradiţional în gastronomia piemonteză.

BAGNOLI DI SOPRA
Denumire DOC pentru unele vinuri produse în provincia Padova. Sunt vinuri roşii, roze şi albe, obţinute din soiuri de viţă cum sunt Chardonnay, Cabernet, Merlot, la care se adaugă, în mici procente variabile, struguri din soiuri locale autorizate de provincie. Au o tărie de 0,5–11,5°. Vinurile calificate ca „Riserva" necesită o învechire de cel puţin 2 ani. Din soiurile de viţă Raboso piave şi Raboso veronez se produce *bagnoli passito* (din struguri stafidiţi, *n.tr.*), care are o tărie minimă de 14,5° şi necesită o maturare de

Scanned with OKEN Scanner

2 ani, începând cu prima lună decembrie după cules.

BAGOSS
Brânză tipică pentru comuna Bagolino nel Bresciano, numită şi *bragozzo* sau *parmezan de Bresciano*. Preparată din lapte de vacă, are un miez semigras, dur şi dens, de culoare galben deschis; este supusă unei învechiri variabile, între 6 şi 24 de luni. De greutate considerabilă (8–12 kilograme), are o formă cilindrică şi o crustă tare. Se consumă ca brânză la masă, dar şi rasă sau prăjită şi tăiată în felii, servită cu mămăligă.

BAIN-MARIE
Metodă de fierbere care constă în plasarea alimentului într-un recipient scufundat într-un alt recipient umplut cu apă fierbinte, menţinut stabil la temperatura dorită. Încălzirea apei se poate face pe foc sau în cuptor, unde temperatura este mai omogenă; astfel, cuptorul este de preferat pentru prepararea sufleurilor şi a budincilor. În general, temperatura apei nu se ridică peste 90–95°C şi, prin urmare, nu atinge punctul de fierbere. Acest delicat tip de preparare „indirectă" este folosit la prepararea cremelor, deoarece evită formarea cocoloaşelor datorate coagulării proteinelor prezente în ouă, coagulare care se produce la temperaturi mai înalte. Pe lângă acestea, fierberea în baia Maria este folosită pentru prepararea sosurilor şi a emulsiilor pe bază de grăsimi; în fapt, temperaturile nu prea înalte limitează deteriorarea lipidelor prezente şi, în consecinţă, evită chiar şi generarea gusturilor şi a mirosurilor neplăcute.
ASPECTE NUTRIŢIONALE. Fierberea în baia Maria este, în general, o metodă care păstrează o bună parte a caracteristicilor nutriţionale ale alimentelor. În particular, spre deosebire de → *fierbere*, nu determină o pierdere considerabilă de nutrienţi solubili în apă, cum sunt de exemplu vitaminele, în timp ce apa se utilizează numai ca mijloc de transmisie a căldurii şi, prin urmare, nu vine în contact direct cu alimentul de preparat. [*P.R.*]

BAMBUS
Numele unui grup de graminacee de dimensiuni mari şi tulpini noduroase şi goale, cu consistenţă lemnoasă. Unele specii produc muguri comestibili, consumate la scară mare în Orient. În Italia, mugurii de bambus sunt comercializaţi în conserve şi se prepară fierţi în aburi, prăjiţi sau înăbuşiţi, deseori consumaţi ca garnitură la carne.

BANANĂ
Fructul bananului, plantă cultivată în toate ţările tropicale. Varietatea cea mai cunoscută (*Musa sapientum*) creşte în America de Sud. Bananele variază prin dimensiune, de la 10 la 30 de centimetri, şi prin culoarea cojii, care poate fi galbenă, roşie sau verde. Fructul se digeră foarte uşor, dacă este încheiat procesul de coacere, care transformă cantităţile mari de amide (zaharuri complexe) din fructul necopt, în zaharuri simple.

○ Este unul dintre fructele cele mai sărace în apă, şi pulpa lui conţine fibre utile pentru reglarea funcţionării intestinului. Banana conţine:
– zaharuri simple şi complexe în cantităţi mari;

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a bananei

apă	76,80 g
proteine totale	1,20 g
lipide totale	0,30 g
colesterol	absent
glucide disponibile	15,50 g
fibre alimentare	1,80 g
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	7,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	350,00 mg
fosfor	28,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,06 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,70 mg
vitamina C	16,00 mg
vitamina B_6	0,29 mg
acid folic	14,00 µg
retinol eq	45,00 µg
vitamina E	0,27 mg
vitamina D	absent
energie	**66 kcal**

– săruri minerale, cum sunt cele de calciu, fier, magneziu, fosfor, sulf şi mai ales potasiu;
– vitaminele A şi C,
– proteine vegetale, în cantităţi reduse;
– triptofan, un aminoacid pe care organismul îl transformă în serotonină, o substanţă implicată în reglarea numeroaselor funcţii, cum sunt somnul, temperatura corpului şi buna dispoziţie;
– taninuri, care conferă un gust amărui fructului necopt şi care se reduc în mod remarcabil în timpul procesului de coacere.

❑ Banana poate fi consumată întreagă sau zdrobită cu adaos de scorţişoară, miere sau zahăr, suc de lămâie; se foloseşte ca ingredient în torturi, salate de fructe, îngheţate şi nectaruri. Crudă, se adaugă în mâncăruri: se poate prăji sau coace la cuptor şi apoi servi cu îngheţată, cu zahăr caramelizat sau cu scorţişoară.

BANON

Brânză franţuzească preparată din lapte de capră, în bucăţi de dimensiuni mici şi de formă cilindrică sau piramidală, cu o coajă tare, acoperită cu mucegai alb sau albăstrui. Miezul este moale, deschis la culoare şi se întinde uşor. Această brânză suferă o învechire scurtă (de aproximativ o lună), uneori învelită în frunze de castan, care îi intensifică gustul puternic şi picant. Se consumă ca brânză de masă, preparată la tigaie şi, topită, pentru condimentarea salatei.

BARBA DI BECCO

Nume dat pentru două specii de ierburi: *salsefrica* şi *scorzabianca*. Are frunzele lungi şi plate, cu gust amărui. În gastronomie, se consumă mugurii în mâncăruri sau în salate.

BARBA DI CAPUCINO

Iarbă (*Plantago coronopus*) similară cu cicoarea. Are frunzele mici, albe şi fragede, cu gust uşor amărui, care se adugă la salate.

BARBACARLO

Vin roşu DOC, produs în Òltrepo Pavese, din struguri de viţă Croatina şi adaos de struguri de viţă Barbera, Uva rara şi Ughetta. Are o tărie minimă de 12° şi este pus pe piaţă după 18 luni de învechire, dintre care cel puţin 12 în butoaie de lemn.

Scanned with OKEN Scanner

BARBARESCO

Vin roşu piemontez DOCG, produs din struguri de viţă Nebbiolo, în zona Barbaresco, Treiso, Neive, în provincia Cuneo. Are o tărie minimă de 12,5° şi este comercializat după cel puţin 2 ani de învechire în butoaie de castan sau de stejar. După cel puţin 4 ani de învechire, obţine calificativul de „Riserva".

BARBERA

Vin roşu, obţinut din soiul de viţă cu acelaşi nume, produs mai ales în Piemonte şi în Oltrepo Pavese. Sunt vinuri DOC, Barbera d'Alba, produs în unele comune din provincia Cuneo; Barbera d'Asti, produs în provinciile Asti şi Alessandria; Barbera del Monferrato, produs în provincia Asti şi în provincia Alessandria, obţinut din struguri de viţă Barbera cel puţin în proporţie de 85–95%. Dacă are tăria de minim 12,5°, Barbera poate obţine calificativul de „superiore".

BARBUN

Denumire comună pentru peşti de mare din genul *Mullus*, cu corpul alungit, cu două mustăţi în dreptul gurii şi aripioare dorsale scurte. Se deosebesc 2 specii: *triglia di fango* (*Mullus barbatus*), de culoare roşie pe spate şi roz argintiu pe burtă, şi *triglia di scoglio* (*Mullus surmuletus*), cu aceleaşi culori, dar cu dungi gălbui orizontale; poate avea o lungime de până la 40 cm. Triglia di scoglio este mai preţuită; are carnea tare şi gustoasă, deşi cu oase şi grasă. Se prepară la pungă, prăjită, în mâncare, friptă sau → *à la Livorno*.

BARCO REALE DI CARMIGNANO

Vin roşu DOC toscan din provincia Prato. Este produs conform unei reţete cu procentaje prestabilite din struguri de viţă Sangiovese (45–70%), Canaiolo negru (10–20%), Cabernet franc şi/sau Cabernet Sauvignon (6–15%), Trebbiano toscan, Canaiolo alb şi Malvasia (10%), la care se mai pot adăuga, cu autorizarea provinciei, struguri din soiuri de viţă locală.

Compoziţia chimică a barbunului

apă	75,30 g
proteine totale	15,80 g
lipide totale	6,20 g
colesterol	94,00 mg
glucide disponibile	1,10 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,10 mg
calciu	21,00 mg
sodiu	91,00 mg
potasiu	340,00 mg
fosfor	218,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,07 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,20 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,42 mg
acid folic	11,00 µg
retinol eq	9,00 µg
vitamina E	0,83 mg
vitamina D	1,31 µg
energie	**123 kcal**

BARDOLINO

Vin roşu DOC, produs pe malurile răsăritene ale lacului Lago di Garda, în zona Bardolino şi în alte comune limitrofe, cu o tărie minimă de 10,5°. Se obţine dintr-un

Scanned with OKEN Scanner

amestec de soiuri de viţă în proporţii variabile: în principal Corvina Veronese, apoi Rondinella, Molinara şi, în cantitate minimă, alte soiuri.

BAROLO

Vin roşu DOC, printre cele mai prestigioase din Italia. Este produs din struguri de soi Nebbiolo, din subvarietăţile Lamia, Michet şi Rosé în regiunea piemonteză Lange în provincia Cuneo, în comunele Barolo, Casiglione, Falleto, Serralunga şi parţial în Monforte la Morra, Diano d'Alba, Cherasco, Verduno, Roddi, Grinzane, Cavour şi Novello. Barolo este un vin tare, de cel puţin 13° şi cu învechire de cel puţin 3 ani în butoaie de stejar sau de castan. După o învechire de cel puţin 5 ani, primeşte calificativul de „Riserva".

BATAL

Masculul ovin, supus castrării cu scopul de a-i face carnea mai fragedă şi gustoasă. În mod tradiţional, carnea de batal este consumată mai ales în jumătatea de sud a Italiei şi poate fi preparată prăjită, înăbuşită în suc propriu, la cuptor, la grătar (preparare adecvată în special pentru cotlete); sub formă tocată, este folosită ca bază pentru sosuri şi zemuri.

BATATA/CARTOF DULCE

Tubercul originar din zonele tropicale, dar cultivat astăzi şi în Italia. Numit şi *cartof dulce* sau *cartof american*, prin aspect şi consistenţă se aseamănă mult cu cartoful obişnuit, dar are un gust hotărât mai dulce. Este preparat la cuptor sau fiert.

BATOG DE MERLUCIU

→ *Merluciu*, eviscerat şi păstrat în sare. A nu se confunda cu → *peşte uscat şi sărat* (*stoccafisso*) ori *merluciu uscat*. Se găseşte în comerţ sub formă de fileu gros şi mare şi, înainte de a fi preparat, trebuie desărat în apă sau în lapte, timp de cel puţin 24–48 de ore. Se prepară rasol, prăjit, înăbuşit sau la cuptor.

Compoziţia chimică a batogului de merluciu înmuiat

apă	75,60 g
proteine totale	21,60 g
lipide totale	1,00 g
colesterol	50,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,30 mg
calciu	31,00 mg
sodiu	2045,00 mg
potasiu	424,00 mg
fosfor	562,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,28 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,11 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,40 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	12,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,44 mg
vitamina D	urme
energie	95 kcal

BATTELMAT

Brânză preparată din lapte de vacă, numită şi Bettelmat, originară din zonele alpine Ticino, dar produsă şi în Novarese, unde este numită *toma di Battelmat* sau *brânză de Val Formazza*. Miezul, tare sau

Scanned with OKEN Scanner

semitare, este de culoare galben-pai, cu găuri rare; poate fi grasă sau semigrasă; are gust dulce, este coaptă şi apoi maturată pe o perioadă de 40–50 de zile şi până la un an.

BAVARESE
Desert rece cremă. Se prepară cu o bază de caimac şi smântână, bucăţele solide de piersici în gelatină, la care se pot adăuga, potrivit reţetei, marmeladă, lichior, fructe proaspete sau zaharisite. Se consumă după ce s-a întărit în frigider, timp de câteva ore, într-o formă adecvată.

BĂUTURI CARBOGAZOASE
Denumire generică pentru băuturile nealcoolice de fabricaţie industrială şi apele minerale acidulate cu bioxid de carbon. Sunt îmbuteliate în sticle sau în cutii metalice cu închidere ermetică. În comerţ se găsesc şi ape minerale natural efervescente.

BĂUTURI GAZOASE
→ *gazoase, băuturi.*

BEAUFORT
Brânză franţuzească preparată din lapte de vacă semigras, în zona Beaufort, în vestul Franţei. Învechirea variază de la minimum 5 luni la peste un an. Bucăţile cilindrice sunt de dimensiuni mari, 40–60 kg, şi acoperite cu o crustă de culoare ocru; miezul gălbui are consistenţă grasă şi compactă. Beaufort se foloseşte ca brânză de masă sau este optimă în prepararea cremelor pe bază de brânză, lapte, ouă şi trufe.

BEAUJOLAIS
Definiţie de origine geografică a unor vinuri roşii franţuzeşti, produse în zona cu acelaşi nume din regiunea Lyon, din estul Franţei. Se disting trei denumiri de Bojolais: *Bojolais de masă, Bojolais superior* şi *Bojolais villages*, de cea mai bună calitate.

BECAŢĂ
Pasăre migratoare, care doar iernează în Italia centrală şi de Sud. Becaţa are dimensiuni cuprinse între 30 şi 40 de cm, un penaj închis la culoare cu dungi, un cioc lung şi subţire. Carnea acesteia, după frăgezire, este optimă prăjită, la cuptor, în unt cu diferite condimente sau preparată sub formă de pateu.

BÉCHAMEL/ SOS ALB
Sos cald, de origine franceză (béchamel), preparat din unt şi făină, diluate în lapte şi apoi pus pe foc pentru câteva minute. Sosul alb este folosit ca ingredient pentru mâncărurile cu carne şi legume, pentru felurile întâi sau pentru preparatele în gratin.

BELGA
Nume prescurtat pentru → *cicoria belga.*

BELPAESE
Marcă de brânză de tip → *italian*, produsă din lapte de vacă. După o scurtă învechire, de 3–4 săptămâni, miezul (gras), capătă o culoare galben deschis şi devine moale şi cremos. Bucăţile rotunde au aproximativ 2 kg şi sunt acoperite cu o crustă netedă şi subţire. Cu gust delicat, belpaese este apreciată fie ca brânză de masă, fie pentru a da gust multor feluri de mâncare.

BERBEC
Mamifer ierbivor, masculul oii adulte. Se consumă numai carnea berbecului cas-

Scanned with OKEN Scanner

trat, care e fragedă, gustoasă şi se prepară ca şi carnea de → *oaie* şi de → *capră*.

BERE

Prin lege, denumirea de „bere" este rezervată produsului obţinut prin fermentaţia alcoolică, cu ajutorul tulpinilor de drojdie *Saccharomyces carlsbergensis* sau *Saccharomyces cerevisiae*, a unui must preparat cu malţ prăjit, din orz sau din grâu sau din ambele simultan, cu un gust amărui datorat hameiului sau derivaţilor săi. Culoarea berii depinde de modul de uscare a malţului: dacă fermentarea se face la temperaturi scăzute (fermentaţie joasă), se obţin varietăţi de bere deschise la culoare, stil „lager"; dacă are loc la temperaturi mai ridicate (fermentaţie înaltă), se obţin sortimente de bere închise la culoare sau brună.

O Berea, complet lipsită de grăsimi şi de colesterol, este bogată în nutrienţi:

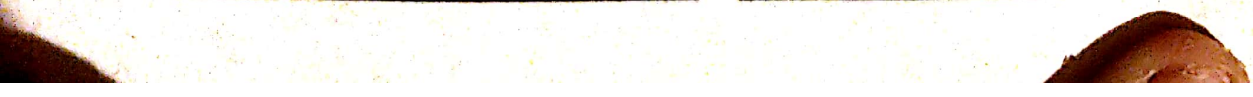
– zaharuri uşor de digerat (maltodextrine);
– săruri minerale, în special de potasiu, calciu şi fosfor;
– vitamine din grupa B şi vitamina C;
– polifenoli şi tanini, substanţe a căror acţiune antioxidantă combate producerea radicalilor liberi;

Compoziţia chimică a berii blonde

apă	93,5 g
proteine totale	0,20 g
lipide totale	absent
colesterol	absent
glucide disponibile	3,50 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	2,80 g
fier	urme
calciu	1,00 mg
sodiu	10,00 mg
potasiu	35,00 mg
fosfor	28,00 mg
zinc	urme
tiamină (vit. B_1)	urme
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	absent
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,01 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	urme
vitamina D	absent
energie	**34 kcal**

Compoziţia chimică a berii negre

apă	93,30 g
proteine totale	0,30 g
lipide totale	urme
colesterol	absent
glucide disponibile	3,00 g
fibre alimentare	urme
alcool	2,50 g
fier	absent
calciu	7,00 mg
sodiu	16,00 mg
potasiu	33,00 mg
fosfor	11,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	urme
riboflavină (vit. B_2)	0,02 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,01 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	absent
vitamina D	absent
energie	**30 kcal**



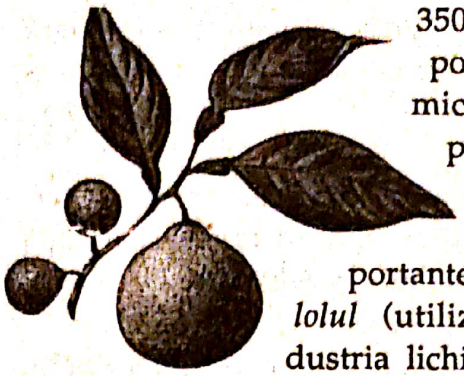
Scanned with OKEN Scanner

– hamei, care îmbogăţeşte berea cu *izoflavoni* – substanţe aparţinând grupului de fitoestrogeni, cu *lupolină* şi *umolene*, substanţe cu acţiune uşor sedativă şi calmantă, care stimulează apetitul şi digestia. Blondă, neagră sau brună, berea cu tărie slabă (2-6°) are un conţinut caloric modest: aproximativ 30-35 kcal la 100 ml. Conţinutul caloric se măreşte pe măsură ce creşte tăria berii: se ajunge până la aproximativ 60 kcal la 100 ml pentru berea specială cu malţ dublu (8-9°). Pe piaţă se găsesc unele tipuri de bere specială: berea „light", cu o tărie foarte redusă, şi cea „fără gluten", recomandată persoanelor care suferă de boala celiac (sau celiachie), adică de intoleranţă la gluten, o proteină prezentă în aproape toate cerealele.

❑ Berea se serveşte rece, dar niciodată îngheţată, la o temperatură de 6-8°C şi, ca şi vinul, poate însoţi numeroase feluri de mâncare cu gust delicat (berea blondă) sau cu gust mai pronunţat (berea neagră). Multe preparate culinare, mai ales cele provenite din nordul Europei, includ berea ca ingredient: în particular, pentru a spori savoarea condimentelor pe bază de brânzeturi, pentru prepararea mâncărurilor de orez sau a supelor de cereale şi legume, şi chiar pentru carne, peşte şi verdeţuri. Berea, de asemenea, este utilizată în prepararea dulciurilor care conţin sâmburi.

BERGAMOTĂ

Fruct al arborelui numit bergamot (*Citrus bergamia* sau *Citrus aurantium*). Este un citric, un hibrid spontan între portocalul amar şi lămâi. Din coaja şi fructele încă necoapte ale bergamotului se extrage uleiul esenţial care conţine aproximativ



350 de componente chimice. Principiile sale active cele mai importante sunt: *linalolul* (utilizat în industria lichiorurilor şi în industria farmaceutică pentru a masca mirosul neplăcut al unor medicamente), *limonenul* (utilizat în parfumerie) şi *beractenul* (numit şi *camfor de bergamot*).

○ Coaja zaharisită a fructelor se utilizează în patiserie; fructul întreg se utilizează la prepararea muştarurilor. Numeroşii derivaţi ai bergamotei sunt utilizaţi ca aromatizanţi pentru ceai, în industria lichiorurilor, pentru prepararea digestivilor şi în patiserie.

BERGKÄSE

Denumire generică pentru brânzeturile produse din lapte de vacă în munţii Bavariei şi ai Austriei (în traducere exactă, cuvântul german înseamnă brânzeturi de munte). Sunt caracterizate printr-un miez semigras, semicopt, cu găuri numeroase; au gust bine definit şi, odată cu învechirea devin picante şi potrivite pentru a fi rase. În gastronomie se consumă fie ca brânzeturi de masă, fie pentru a condimenta primele două feluri de mâncare.

BERNARDO

Brânză din zona Crusone, provincia Bergamo. Se obţine dintr-un amestec de lapte de vacă şi de capră, are o consistenţă cremoasă, asemănătoare cu a brânzei de vacă, dar e de culoare galben intens, datorită adaosului de şofran.

Scanned with OKEN Scanner

BETACAROTEN
Compus din clasa → *carotenoide*, care poate fi transformat de organism în → *vitamina A*.

BEZEA
Dulce sfărâmicios, făcut din spumă de albuş cu zahăr pudră sau cu zahăr cu feculă, copt la cuptor. Poate avea diverse forme: blat, rozete, bastonaşe. În amestec se pot adăuga, ciocolată, cafea solubilă, vanilie, esenţă de fragi, care le schimbă culoarea. Poate fi umplută cu frişcă şi poate constitui baza pentru unele creme sau dulciuri care se mănâncă cu lingura, cum este meringata (tartă cu bezele şi cremă de îngheţată).

BIANCHELLO DEL METAURO
Vin alb DOC, produs în provincia Pesaro. Se obţine din soiul de viţă Bianchello, numit şi Biancame, la care se poate adăuga un procent mic (5%) din soiul Malvasia toscana. Are o tărie de 11,5°.

BIANCHETTI
Denumire generică (sunt numiţi şi gianchetti) pentru puietul unor peşti marini, cum sunt sardelele, scrumbiile, chepele. De dimensiuni foarte mici, se consumă imediat după pescuire şi întregi, fierţi şi condimentaţi cu ulei de măsline şi puţină lămâie, prăjiţi sau marinaţi. Bianchetti sunt şi ingrediente pentru omlete şi sosuri.

BIANCO CAPENA
Vin alb DOC, produs în provincia Roma, în comuna cu acelaşi nume şi împrejurimi. Se obţine dintr-un amestec de struguri din diverse soiuri în diferite proporţii: maximum 55% din Malvasia del Latio, Malvasia toscana şi Malvasia di Candia; 25% Trebbiano toscan şi Trebbiano romagnolo; restul, Bellone şi Bonvino. Are o tărie de cel puţin 11° şi de 12° pentru tipul „superiore".

BIANCO DELL'EMPOLESE
Vin alb DOC din zona Empoli. Este produs în principal (80%) din struguri din viţa Trebbiano şi 20% din soiuri locale autorizate de provincie, printre care, chiar şi o cantitate redusă de Malvasia del Chianti. Are o tărie de cel puţin 10,5°. Din aceleaşi soiuri de viţă şi în aceleaşi procentaje, se produce şi Bianco dell'Empolese vin Santo, cu o tărie de 16° (15° pentru sortimentul demidulce) şi o învechire de 3 ani, din decembrie de după cules.

BIANCO DELLA VALVINIEVOLE
Vin alb DOC produs în provincia Pistoia. Are o tărie minimă de 11°; se obţine din soiul de viţă Trebbiano toscan în procentaj de minimum 70%, din struguri din soiul de viţă Malvasia del Chianti, Canaiolo alb şi Vermentino (25%), precum şi din soiuri de viţă locale (5%). Biaco della Valvinievole vin Santo se învecheşte timp de 3 ani, din decembrie de după cules. Sortimentul dulce are o tărie minimă de 12°, cel demisec de 13° şi cel sec, de 14°.

BIANCO DI CUSTOZA
Vin alb DOC din provincia Verona. Are o tărie minimă de 11° şi este obţinut din mai multe soiuri de viţă: Trebbiano toscan (20–40%), Gerganega (20–40%), Tocai friulan (5–30%) şi Cortese, Malvasia toscană, Riesling italian, Pinot alb şi Chardonnay (20–30%).

BIANCO DI PITIGLIANO
Vin alb DOC produs în comunele Pitigliano, Sorano, Scansano şi Manciano din provincia Grosseto. Se obţine din soiul de viţă Trebbiano toscan (50–80%), cu adaos

Scanned with OKEN Scanner

în diverse procentaje din alte soiuri de viţă, precum Malvasia albă toscană, Verdello, Chardonnay, Pinot alb şi din soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie minimă de 11°, 12° pentru tipul „superiore" şi 12,5° pentru tipul spumant.

BIANCO DI SCANDIANO

Vin alb DOC din provincia Reggio Emilia. Din soiul de viţă Sauvignon şi un procent mic din alte soiuri locale (15%), se obţin: *Bianco di Scandiano frizzante* (spumos) (dulce, demidulce sau sec şi cu o tărie minimă de 10,5°) şi *Bianco di Scandiano spumante* (demisec sau sec brut, cu o tărie de 11°).

BIANCO DI SPAGNA

Fasole albă cu bobul mare (→ *fasole*).

BIANCO PISANO DI SANTORPÉ

Vin alb DOC, produs în provinciile Livorno şi Pisa, preponderent din soiul Trebbiano toscan (75%) şi din alte câteva soiuri locale. Are o tărie minimă de 11°. Sortimentul Bianco pisano di Santorpé vin Santo are cel puţin 16° şi trebuie să se învechească timp de 4 ani.

BIANCO VERGINE VALDICHIANA

Vin alb DOC di provinciile Arezzo şi Siena. Se obţine din soiul de viţă Trebbiano toscan (60–80%) şi din alte soiuri autorizate de provincie, în procentaje de maximum 10% fiecare. Are o tărie minimă de cel puţin 10°, 11° pentru spumant şi se învecheşte timp de 1 an de la cules.

BIBAN

Denumire comună a unor specii de peşti de apă dulce, îndeosebi lacuştri, caracterizaţi printr-o aripioară dorsală ţepoasă. Peştele *perca* sau *persico reale* (*Perca fluviatilis*) poate atinge o lungime de 45 cm şi are spinarea de culoare albastru-verzui. Carnea sa este foarte apreciată şi, în mod obişnuit, este consumată sub formă de file, care se prepară pane şi se prăjeşte în tigaie. După o reţetă din provincia Como, se servesc cu orez cu unt şi parmezan.

Compoziţia chimică a cărnii de biban

apă	80,00 g
proteine totale	15,40 g
lipide totale	1,50 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,90 mg
calciu	80,00 mg
sodiu	92,00 mg
potasiu	80,00 mg
fosfor	200,00 mg
zinc	1,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,90 mg
vitamina C	2,00 mg
vitamina B_6	0,12 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	9,00 µg
vitamina E	0,20 mg
vitamina D	0,40 µg
energie	**75 kcal**

BIBILICĂ

Pasăre de curte (*Numida meleagris*) din ordinul galinaceelor, în general, caracterizată printr-un penaj închis la culoare, cu pete de culoare deschisă şi o guşă

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cărnii de bibilică

apă	75,30 g
proteine totale	25,10 g
lipide totale	0,70 g
colesterol	57,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,30 mg
calciu	4,00 mg
sodiu	50,00 mg
potasiu	360,00 mg
fosfor	230,00 mg
zinc	1,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,14 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	9,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,81 mg
acid folic	9,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	urme
vitamina D	0,30 µg
energie	**107 kcal**

colorată în roşu sau albastru. În Italia există numeroase specii de crescătorie. Carnea cea mai bună este a exemplarelor tinere şi trebuie lăsată la fezandat timp de două zile. Carnea de bibilică poate fi preparată friptură, la pungă, ca mâncare sau prăjită în unt cu diferite condimente.

BIFERNO

Denumire DOC pentru unele vinuri de Molise, produse în provincia Campobasso. *Biferno alb* se obţine din soiul de viţă Trebbiano toscan (65–70%), Bombino alb (25–30%) şi Malvasia albă (5–10%). Are o tărie minimă de 10°. *Biferno rose* şi *Biferno roşu* au o tărie minimă de 11,5° şi sunt produse din struguri din soiurile Montepulciano (60–70%), Trebbiano toscan (15–20%), Aglianico (15–20%) şi o cantitate mică de struguri din soiurile locale (5%). Biferno roşu „Riserva" are o vechime de cel puţin 3 ani şi o tărie de cel puţin 13°.

BIFTEC

Felie de carne (de vită, de porc, de miel) tăiată din antricot.

BIGNÈ/ CHOU

Prăjiturică preparată dintr-o foaie subţire de aluat crescut, umplută cu cremă şi acoperită cu glazură.

BIODISPONIBILITATE

Conceptul de biodisponibilitate este oarecum complex şi există mai multe definiţii propuse de nutriţionişti. În general, prin biodisponibilitate se înţelege concentraţia unei substanţe absorbite de un organism viu sau care rămâne disponibilă pentru locurile cu activitate fiziologică. În fapt, nutrienţii prezenţi în alimente nu sunt complet absorbiţi şi utilizaţi de organism. Printre factorii responsabili pentru acest fenomen există o serie de factori legaţi de dietă (de exemplu, formula chimică a nutrientului, prezenţa eventualilor factori inhibitori sau stimulatori, posibilitatea de interacţiune cu alte componente) şi alţii legaţi de organism (de exemplu, secreţiile enzimatice, durata digestiei, activitatea microflorei intestinale, modul de nutriţie şi starea sănătăţii etc.). Astfel, simpla cunoaştere a conţinutului de nutrienţi dintr-un aliment nu este suficientă pentru a defini dacă acesta este sau nu o sursă bună de nutrienţi. În particular, se ştie că diverse → *vitamine* şi → *minerale* prezente

Scanned with OKEN Scanner

în unele alimente sunt biodisponibile în cantitate relativ scăzută.

BIODISPONIBILITATEA MINERALELOR. Biodisponibilitatea mineralelor variază în mod semnificativ într-o gamă largă de valori, de la aproximativ 1–2% pentru unii compuşi ai fierului, până la aproximativ 90% pentru compuşii de sodiu, potasiu şi iod. Numeroşi factori influenţează biodisponibilitatea mineralelor, înainte de toate formula chimică în care se găsesc în alimente: de exemplu, *fierul heme* (prezent în produsele de carne) are un grad de disponibilitate superior în raport cu *fierul non-heme* (prezent în vegetale). Pe lângă componentele din alimente, cum sunt fibrele şi unele proteine sau substanţe constituente, ca acidul fitic, pot limita absorbţia mineralelor (de exemplu, *fier*, *calciu*, *zinc*). Chiar şi prezenţa simultană a mai multor minerale poate avea un efect de inhibiţie a absorbţiei unora dintre ele. Dimpotrivă, prezenţa unor compuşi reducători, ca acidul ascorbic (sau vitamina C) poate mări absorbţia, în particular a fierului.

BIODISPONIBILITATEA VITAMINELOR. Se cunosc numeroşi factori care influenţează biodisponibilitatea vitaminelor. De exemplu, se poate calcula că biodisponibilitatea folaţilor (→ *folic, acid*) este, în medie, de 50%, datorată pe de o parte unui efect al gamei de alimente, pe de altă parte posibilei descompuneri a compuşilor sub acţiunea acidului gastric, precum şi incompletei transformări la nivel intestinal în compuşi absorbabili. În alimente, pot exista chiar şi factori antivitaminici, ca de exemplu, tiaminazele, care descompun tiamina (sau vitamina B_1), prezentă în carnea unor peşti, sau unii polifenoli care o fac indisponibilă pentru absorbţie. *Piridoxina* (vitamina B_6) se găseşte sub formă legată de proteine sau de alţi compuşi, mai ales în alimentele vegetale, care reprezintă, astfel, surse mai puţin disponibile, din punct de vedere biologic în raport cu cele animale. În mod similar, *niacina* (vitamina B_3 sau PP) din cereale este sub formă legată de peptide mici şi, din acest motiv, în ţări cum este Mexicul, porumbul, aliment fundamental în hrana populaţiei respective, este tratat cu apă de var înainte de folosirea lui pentru prepararea turtelor, pentru a elibera vitamina, făcând-o mai disponibilă. Numeroşi compuşi pot chiar să lege *biotina*, formând complecşi care împiedică organismul s-o utilizeze. Un exemplu de acest fel este avidina, o glicoproteină prezentă în ou, care prin preparare la cald se descompune, eliberând vitamina, care astfel poate fi absorbită.

IMPORTANŢA MATRICEI ALIMENTARE. Din cele de mai sus, rezultă că matricea alimentară, adică caracteristicile fizico-chimice ale alimentului, influenţează în mod semnificativ biodisponibilitatea nutrienţilor. Asta este extrem de important chiar şi pentru alţi compuşi, nevitaminici, dar actualmente recunoscuţi ca fiind fundamentali pentru păstrarea stării de sănătate a organismului, cum ar fi de exemplu, carotenoidele şi polifenolii, cu acţiune antioxidantă. Rezultatele studiilor recent desfăşurate au evidenţiat că diferite tratamente tehnologice efectuate asupra alimentelor (ca fărâmiţarea, omogenizarea sau, în unele cazuri tratamentul termic) pot influenţa în mod pozitiv biodisponibilitatea acestor compuşi, ridicându-le gradul de absorbire şi permiţând astfel o prezenţă mai mare a lor la nivelul plasmei şi al ţesuturilor. [*P.R.*]

Scanned with OKEN Scanner

BIOTINA

Biotina, numită şi *vitamina* B_8 sau *H*, este o substanţă care participă la numeroase reacţii indispensabile pentru creştere şi pentru funcţionarea normală a sistemului nervos şi a sistemului cardio-vascular.

SURSE ALIMENTARE. Biotina este prezentă în multe alimente atât de origine vegetală, cât şi animală, dar poate fi şi sintetizată de flora bacteriană intestinală şi se găseşte în diferite ţesuturi, mai ales în inimă, rinichi, ficat şi creier. Printre alimentele care sunt cele mai bogate în biotină se numără: ficatul, rinichii şi măruntaiele; gălbenuşul de ou; laptele şi produsele lactate; legumele (mazăre, fasole, linte, soia); cerealele (grâu, orez, orz), mai ales integrale; alte legume, în special spanacul, conopida şi ciupercile; sâmburii (nuci, arahide, migdale); drojdia de bere: [*T.C.*]

BISCUIT

Produs alimentar de dimensiuni mici, constituit în general din făină, apă, zahăr şi grăsimi, uneori cu adaos de arome naturale şi ouă; poate conţine şi miere, ciocolată, sâmburi, sirop de fructe, creme de patiserie. Numele derivă din vechiul obicei de a tăia pâinea în felii, pentru a o pune apoi în cuptor pentru a o face să devină sfărâmicioasă.

BISMARCK, A LA

Se spune despre carnea pusă la grătar, peste care se varsă ouă prăjite în tigaie.

BITER

Băutură slab alcoolizată şi amăruie, de culoare roşie, care se bea ca aperitiv. Poate fi diluată cu → *sifon*.

BITTO

Brânză de la munte, produsă în Valtellina, din lapte de vacă la care se adaugă o cantitate de lapte de capră, nu mai mult de 10%. Se prepară în bucăţi mari (8–25 kg), are miezul copt, gras, cu multe găuri, dens şi sărat. Învechirea poate varia de la minimum 3 luni până la 3 ani. În stare proaspătă, are consistenţă moale şi gust delicat şi se consumă ca brânză de masă. După o învechire de durată mai mare, miezul devine compact şi sfărâmicios şi se consumă în mod tradiţional cu mămăligă, rasă mărunt sau mai mare.

BLANCHING

Termen englezesc (în traducere înseamnă „pălire"), care indică un tratament termic (sau „opărire") la care, în general sunt supuse unele vegetale înainte de a fi *congelate*, uscate sau ambalate în cutii. Tratamentul se efectuează la temperaturi de 70–105°C în apă sau sub aburi. Scopurile principale ale acestui tratament aplicat vegetalelor sunt:

– inactivarea unor enzime care determină formarea de compuşi care compromit caracteristicile senzoriale ale alimentelor;
– eliminarea parţială a florei microbiene;
– evitarea veştejirii ţesuturilor.

Operaţia de *blanching* comportă pierderi mai mici sau mai mari de nutrienţi datorate căldurii, dizolvării în apă şi oxidării. Aceste pierderi sunt mai mari la aplicarea tratamentului în apă decât a celui sub aburi şi se referă în special la vitamine şi la alţi compuşi solubili în apă, prezenţi în sursele vegetale. [*P.R.*]

BLEU

Termen franţuzesc care indică un tip de brânzeturi, similare cu gorgonzola, obţinute din lapte de vacă sau mixt. Petele sau striaţiile verzi se datorează prezenţei mucegaiului (*Penicillium caseiculum*). Cele mai cunoscute brânzeturi bleu sunt: → *Roquefort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Causses*.

Scanned with OKEN Scanner

BOB

Plantă erbacee anuală (*Vicia faba* sau *Faba vulgaris*) din familia leguminoaselor, de la care se consumă seminţele proaspete sau uscate. Se cunosc mai multe varietăţi de bob, care diferă prin mărimea şi culoarea seminţelor.

O Bobul, în special cel uscat, conţine:
– proteine, în cantitate semnificativă;
– carbohidraţi, în cantitate apreciabilă;
– săruri minerale, în particular de fier;
– vitamina A, vitamine din grupa B, precum şi vitaminele C, E, K şi PP (component al unor enzime importante).

Compoziţia chimică a bobului proaspăt

apă	80,70 g
proteine totale	5,40 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	4,20 g
fibre alimentare	5,10 g
alcool	lipsă
fier	1,80 mg
calciu	23,00 mg
sodiu	18,00 mg
potasiu	210,00 mg
fosfor	98,00 mg
zinc	0,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,20 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,20 mg
vitamina C	24,00 mg
vitamina B_6	0,06 mg
acid folic	145,00 µg
retinol eq	11,00 µg
vitamina E	0,46 mg
vitamina D	lipsă
energie	**37 kcal**

❑ Bobul se poate consuma proaspăt (în tradiţionala combinaţie cu brânză de oaie), fiert în mâncare; este utilizat şi ca ingredient de bază în supe şi ciorbe de legume. Înainte de a fi consumat, bobul uscat se lasă bine la înmuiat.

BOCA

Vin roşu DOC piemontez, din provincia Novara. Este produs din soiurile de viţă Nebiolo (45–75%), Vespolina (20–40%) şi Bonarda (nu mai mult de 20%). Are o tărie minimă de 12° şi se lasă la învechit timp de 3 ani, începând cu prima lună ianuarie de după cules.

BOGA/BOCA

Termen care indică unele specii de peşti marini, ca *peştele spadă* şi *boops comune*, de culoare argintie, cu striaţii orizontale galbene şi de dimensiuni medii (20–40 cm lungime şi o greutate de maximum 1,5 kg). Carnea, care în general se consumă prăjită, nu este foarte apreciată din cauza consistenţei moi şi fibroase.

BOIA DE ARDEI

Condiment în pulbere, obţinut prin uscarea şi măcinarea bacelor unor varietăţi de → *ardei iute*, cultivate mai ales în Ungaria. Este alimentul cu cel mai mare conţinut de betacaroten; între altele conţine procentaje foarte ridicate de calciu, fier, potasiu, vitaminele B_1, B_2, PP şi C. Boiaua *dulce* (adică puţin picantă) se obţine din ardei uscaţi, din care s-au eliminat seminţele şi nervurile, pe când boiaua *iute*, cu gustul mai intens, se obţine prin măcinarea

Scanned with OKEN Scanner

ardeiului întreg, cu seminţe şi cu nervuri interioare.

❑ Boiaua este un ingredient fundamental în → *gulaş*, mâncarea naţională a ungurilor. Este folosită în gastronomie pentru a intensifica gustul a numeroase preparate: boiaua dulce se potriveşte la orezul fiert, în sosuri pentru ouă, la mâncăruri pe bază de peşte, în salate sau cu cartofi fierţi. Boiaua iute se îmbină plăcut cu mâncăruri de carne, brânzeturi proaspete, parmezan, tartine şi salate de creveţi. Pentru a evita remanenţa unui gust amărui este de preferat să se adauge boiaua după fierbere sau în ultima parte a preparării.

Compoziţia chimică pentru boiaua de ardei pulbere

apă	10,00 g
proteine totale	14,80 g
lipide totale	13,00 g
colesterol	absent
glucide disponibile	34,80 g
fibre alimentare	20,90 g
alcool	absent
fier	23,60 mg
calciu	177,00 mg
sodiu	34,00 mg
potasiu	2344,00 mg
fosfor	345,00 mg
zinc	4,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,64 mg
riboflavină (vit. B_2)	1,74 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	15,30 mg
vitamina C	71,00 mg
vitamina B_6	0,28 mg
acid folic	absent
retinol eq	6060,00 µg
vitamina E	0,80 mg
vitamina D	absent
energie	**306 kcal**

BOLGHERI

Denumire DOC pentru unele vinuri toscane, produse în provincia Livorno. *Bolgheri roşu* şi *Bolgheri rose*, cu o tărie de minimum 11,5°, se obţin în principal din struguri din soiurile Cabernet Sauvignon şi Sangiovese. *Bolgheri alb*, *Bolgheri Sauvignon* şi *Bolgheri Vermentino*, obţinute din soiurile de viţă Trebbiano toscan, Sauvignon şi Vermentino, în diverse proporţii, au o tărie minimă de 10,5°. *Bolgheri Vin Santo Occhio di Pernice* (*Bolgheri Vin Sfânt Ochi de Potârniche*) este produs în principal din soiurile Sangiovese (50–70%) şi Malvasia neagră (30–50%), are o tărie minimă de 14,5° şi se lasă la învechit timp de cel puţin 3 ani; în schimb, pentru sortimentul „Riserva" se impun 4 ani. *Bolgheri Sassicaia*, obţinut cu precădere din soiul de viţă Cabernet Sauvignon, are o tărie minimă de 12°, sortimentul „Superiore" are o tărie minimă de 12,5° şi se lasă la învechit timp de cel puţin 2 ani.

BOLITO MIXT/ Rasol mixt

Amestec de carne (de mânzat, de viţel şi de pasăre) fiert în apă cu adaos de legume şi zarzavaturi, pentru a-i da gust şi aromă (ceapă, morcov, ţelină).

BOMBOANĂ FONDANTĂ

Dulce mic din zahăr topit, tare sau moale şi de forme diferite, care conţine o migdală, alună sau altceva. Fondanta tare, oferită la nunţi, botezuri sau cu ocazia primei comuniuni, conţine un sâmbure de migdală întreg, cojit şi prăjit. Sortimentul moale are o umplutură care se topeşte, pe bază de fructe sau de fructe glasate, uneori aromatizată cu lichior.

Scanned with OKEN Scanner

BOMBOANE DE CIOCOLATĂ
Dulce de dimensiuni mici, din → *ciocolată*, deseori umplut cu cremă, lichior, fructe glasate, uscate sau în alcool. La prepararea bomboanelor de ciocolată se pot utiliza toate sortimentele de ciocolată – amară, cu lapte sau albă.

BONARDA
Vin roşu DOC, cu o tărie de minimum 11°, produs la Oltrepò Pavese din soiul de viţă cu acest nume. Mai este numit şi *Croatina*. Soiul de viţă Bonarda, care se cultivă în Emilia-Romagna şi în regiunea Veneţiei nu se foloseşte pentru producerea de vin DOC, ca atare, ci mai degrabă pentru obţinerea altor vinuri.

BORDEAUX
Denumire de origine geografică, care cuprinde numeroase vinuri produse în vestul Franţei. Pentru vinurile roşii se disting diverse denumiri: vinul *Bordeaux*, *Bordeaux Superior*, *Bordeaux Clairet* şi *Bordeaux Rosé*. Vinurile albe pot fi seci sau dulci.

BORLOTTO
Varietate de fasole albă cu striaţii roşii, cu bobul de formă rotunjoară, cu pieliţă groasă şi rezistentă (→ *fasole*).

BOSCO ELICEO
Denumire de origine controlată pentru unele vinuri emiliane din provinciile Ferrara şi Ravenna. Cele roşii, *Bosco Eliceo Fortana* şi *Bosco Eliceo Merlot*, au o tărie de cel puţin 10,5° şi sunt obţinute unul din soiul de viţă Fortana, iar celălalt din Merlot, ambele cu un eventual adaos de struguri locali în cantitate redusă (un maximum de 15%). Vinul *Bosco Eliceo alb* se obţine din soiul Trebbiano din Romagna cu adaos (maximum 30%), din Malvasia albă, din Candia şi Sauvignon şi are o tărie de minimum 10,5°. Vinul *Bosco Eliceo Sauvignon* se produce din soiul de viţă Sauvignon, eventual cu un mic procent de Trebbiano (maximum 15%) şi are o tărie de minimum 11°.

BOTTATRICE
Peşte de apă dulce (*Lota lota*), răspândit în apele fluviului Po şi în lacurile din Italia de Nord. Are o formă alungită, are o culoare închisă pe spate şi deschisă pe burtă şi poate atinge o lungime de un metru. Se caracterizează prin două mustăţi de-o parte şi de alta a botului şi o alta mai lungă în apropierea bărbiei. La curăţare este important să se extragă complet icrele, care pot fi toxice. Se poate prepara prăjit, marinat şi la grătar.

BOTTICINO
Vin roşu DOC din Lombardia, răspândit mai ales în Bresciano. Este obţinut din soiurile de viţă Barbera (30–40%), Schiava gentile (struguri albi nobili) (20–30%), Marzemino (10–25%) şi Sangioveze (10–20%). Are o tărie de minimum 12° şi se maturează cel puţin până la sfârşitul lui august următor culesului.

BOU
Mascul adult castrat (→ *bovine*).

BOUILLABESSE
Supă de peşte, preparată din peştii mici care trăiesc în jurul stâncilor de la malul mării, raci de mare şi languste, la care se adaugă şofran. Este originară din zona Marsiliei.

Scanned with OKEN Scanner

BOURBON
Whisky produs în Statele Unite, prin distilarea secarei, amestecată cu grâu şi malţ de orz.

BOURGIGNONNE
Termen franţuzesc (în traducere exactă, „din Burgundia") care defineşte un preparat din carne, peşte, ouă fierte în vin roşu de Burgundia. Se cunosc multe variante ale acestei reţete.

BRA
Brânză caracteristică provinciei Cuneo. Se obţine, de preferinţă, din lapte de vacă

Compoziţia chimică a brânzei bra

apă	40,00 g
proteine totale	30,70 g
lipide totale	22,80 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	770,00 mg
sodiu	897,00 mg
potasiu	97,00 mg
fosfor	530,00 mg
zinc	2,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,35 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	40,00 µg
retinol eq	200,00 µg
vitamina E	0,48 mg
vitamina D	0,19 µg
energie	**328 kcal**

smântânit, la care se poate adăuga lapte de oaie şi de capră. Este o brânză cu miezul nefermentat, de culoare galben pai, cu găuri rare, şi are două sortimente: bra moale şi bra tare. Consistenţa diferită a miezului este determinată de durata învechirii: până la 6 luni pentru bra moale, până la 1–2 ani, pentru bra tare.

BRACHETTO
Vin roşu, acidulat, din Piemonte. Vinul Brechetto d'acqui este DOCG, este produs în provinciile Asti şi Alessandria, în cea mai mare parte din soiul de viţă cu acelaşi nume şi are o tărie de minimum 11,5°.

BRAMATERRA
Vin roşu DOC, produs în Piemonte, în provinciile Biella şi Vercelli. Se obţine din soiurile de viţă Nebiolo (50–70%), Croatina (20–30%), Bonarda şi/sau Vespolina (10–20%). Are o tărie de minimum 12° şi se învecheşte cel puţin 2 ani de la cules.

BRANDY
Termen englezesc de uz internaţional care înseamnă rachiu de vin (cu gust sec şi tărie mare, de aproximativ 40°) şi uneori, în mod impropriu, unele lichioruri dulci, obţinute prin fermentarea şi distilarea fructelor, cum sunt → *cherry*, → *caisată* şi → *calvados*.

BRANZI
Brânză produsă în Val Brembana, în Bergamasco, din lapte de vacă. Este o brânză grasă sau semigrasă, cu miezul îndesat, semifermentat, de culoare galben deschis, cu găuri şi cu coajă subţire. Se consumă după cel puţin şase luni de maturare, ca brânză de masă sau se

Scanned with OKEN Scanner

folosește pentru condimentarea mămăligii și a orezului.

BRANZINO
Alt nume pentru → *lup de mare.*

BRASATURA
Una dintre tehnicile de preparare → *în suc propriu*. Este un mod de preparare adecvat pentru carne, păsări de curte, zarzavaturi, pește cu carne tare. Termenul de „brasatura" derivă din cuvântul „brace" (jăratic) și, de aceea, în mod ideal, se referă la un mod de preparare care se face într-o oală închisă, înconjurată de jar. În practică, brasatura se obține preparând alimentele în recipienți închiși și cu puțină apă. Este o preparare lentă, pe foc moderat, care nu are nevoie de adaosuri de grăsimi și condimente. Această brasatura este situată între prepararea în apă și cea în aburi (care sunt eliberați de alimente în interiorul recipienților) și, de aceea, permite o pierdere mai mică de vitamine și minerale prin difuzie în apă în raport cu metode ca → *fierberea/ bolitura*. Cantitatea de apă utilizată (8–10% din greutatea alimentului) face ca acest stil de preparare să se deosebească de → *fierberea înăbușită/stufatura*. Pe lângă aceasta, temperatura de fierbere este, în general, mai scăzută (nu depășește 100°C) și, prin aceasta, brasatura este considerată o preparare delicată, în mod deosebit indicată pentru carnea bogată în țesuturi conjunctive, deoarece transformă colagenul în gelatină, reducând pierderea de grăsimi.

ASPECTE NUTRIȚIONALE. Dacă alimentul este rumenit în prealabil, se realizează o pierdere mai mică de nutrienți, în particular de vitamine (*tiamină* și riboflavină), datorită formării unei „cruste" superficiale. La prepararea în suc propriu, pierderea de *tiamină* este crescută, dar o bună parte poate fi recuperată, deoarece se găsește în lichidul preparatului. În carnea de porc, pierderile de tiamină (care este conținută în cantitate mare) sunt de aproximativ 20–30%; la carnea de mânzat, în schimb, pierderile pot fi de 40–50%. Chiar și *niacina* (care suferă o pierdere de 35–50%), acidul pantotenic și piridoxina rămân în sucul preparatului împreună cu unele minerale și proteine.

BRÂNZĂ DE VACĂ
Brânză din Europa centrală, produsă din lapte de vacă. Se obține adăugând în lapte fermenți lactici și un pic de cheag, care în câteva ore încheagă laptele; după separarea zerului se poate săra sau îmbogăți cu mirodenii sau cu fructe. Nu necesită maturare. Pasta este extrem de moale și conține multă apă; nu are formă proprie. Are culoarea albă și gust proaspăt, delicat, ușor acrișor.

BRÂNZĂ TOPITĂ, FELII
Brânză de fabricație industrială, în forma tipică de felii subțiri și pătrate, obținută prin măcinarea și topirea mai multor sortimente de brânzeturi cu un eventual adaos de lapte sau de smântână.

BRÂNZETURI
Produse obținute prin coagularea laptelui, integral sau smântânit. Se obțin adăugând în lapte un cheag și, eventual, fermenți lactici și sare. *Cheagul* (sau *maiaua*) este un produs obținut pe cale sintetică sau natural, extras din stomacul unor animale, din unele plante (cum este floarea de armurariu sau de anghinare), ori un mucegai special.

Scanned with OKEN Scanner

PRODUCERE. Fazele procesului de producţie a brânzeturilor sunt: eventuala smântânire a laptelui; eventuala acidulare cu zer sau lapte contaminat (cu culturi de microorganisme selecţionate); încălzirea sau pasteurizarea; în cazul brânzeturilor *marmorate* (gorgonzola, rockfort şi daneză blue), adăugarea de spori de penicillium; *coagularea* (*închegarea*), care constă în adăugarea cheagului sau a maialei; coacerea substanţei închegate, în afara cazului brânzeturilor *cu miez texturat* (scamorza, provola, mozzarella, provolone şi caciocavallo); ruperea cheagului pentru a accelera separarea zerului, adică partea lichidă din laptele închegat; sărarea şi învechirea (sau *maturarea*), perioadă mai lungă sau mai scurtă, în funcţie de tipul de brânzet. Se produc şi brânzeturi pe bază de smântână sau caimac (cum este mascarpone), ori din lapte îmbogăţit cu caimac (adică un dublu caimac). Varietăţile de brânză topită sunt obţinute din amestecuri de brânzeturi tratate termic şi cu adaos de săruri de fuziune.

CLASIFICARE. Nenumăratele varietăţi de brânzeturi (pentru date precise se face trimitere la termenii corespunzători) se deosebesc pe baza provenienţei materiei prime (tipul de lapte), a tipului de ingrediente adăugate, precum şi a metodei de producţie, toate elementele care determină calitatea şi valorile nutriţionale ale produsului, acestea din urmă, de obicei foarte ridicate. Brânzeturile se clasifică în funcţie de:

– specia animală de la care provine laptele: *vacă*, *oaie*, *capră*, *bivoliţă*;

– conţinutul de grăsimi: *slabe* (din lapte degresat); *semigrase* (din lapte parţial degresat); *grase* (din lapte integral);

– gradul de maturare: *proaspete* (timp de maturare mai mic de o lună); *semimaturate* (între una şi şase luni); *maturate* (peste şase luni);

– consistenţa miezului: *moale* (umiditate mai mare de 45%), ca taleggio, belpaese, crescenza şi robiola; *semitari* (umiditate între 35 şi 45%), ca fontina, edam şi asiago; *tari* (umiditate mai mică de 35%), ca grana, parmezan de Reggio-Emilia, şvaiţer, pecorino şi montasio;

– tratamentul termic la care este supus produsul închegat: *coapte* (o temperatură de coacere peste 48°C); *semicoapte* (o temperatură de coacere între 38 °C şi 48°C); *crude* (o temperatură de coacere sub 38 °C): este cazul caşcavalurilor cu miezul texturat (scamorza, provola, mozzarella, provolone şi caciocavallo).

În ceea ce priveşte caracteristicile miezului, brânzeturile pot fi *dulci* (taleggio, belpaese, crescenza, robiola) sau *picante* (camembert, provolone, gorgonzola, robiola picantă, stracchino şi taleggio maturată).

O Brânzeturile, alimente cu un conţinut ridicat de proteine şi o înaltă valoare nutritivă, conţin:

– proteine (în medie, 20–30%; 33–35% în parmezanul din Reggio-Emilia, printre cele mai bogate în proteine), mai ales *cazeină*, care se găseşte legată cu calciu şi fosfor;

– săruri minerale, mai ales de calciu (necesar pentru sănătatea oaselor) şi de fosfor (componente ale unor importante sisteme proteice şi lipidice), dar şi de magneziu şi de zinc;

– lipide, 8–20% în brânzeturile slabe, 20–42% în brânzeturile semigrase, peste 42% în cele grase; este vorba mai ales de grăsimi saturate, dar şi mono şi polisaturate, fosfolipide şi colesterol (40–100 mg la 100 g brânzet);

– clorură de sodiu (sare de bucătărie), în cantitate mare;

Scanned with OKEN Scanner

– vitamine liposolubile, în cantităţi apreciabile, mai ales vitamina A, indispensabilă pentru formarea oaselor şi a ţesuturilor, şi vitamina D, care favorizează absorbţia calciului şi a fosforului;
– vitamine din grupa B, în cantităţi modeste.

❑ Brânzeturile se consumă ca atare sau sunt incluse în nenumărate preparate: pentru a asezona primele feluri de mâncare, umpluturi în aluat, pizza, budinci, omlete, crochete etc. Unele brânzeturi se pot prepara la tigaie (la capac, *n.tr.*) (scamorza şi provolone), se pot topi (fontina), se pot folosi ca ingrediente pentru tarte şi prăjituri (mascarpone). [T.C.]

BREGANZE

Denumire de origine controlată (DOC) pentru diverse vinuri roşii şi albe produse în teritoriile limitrofe teritoriului cu acelaşi nume din provincia Vicenţa. Au o tărie de minimum 11° şi îşi iau numele de la soiul de viţă folosit: *Breganze Pinot gri*, *Breganze Pinot alb*, *Breganze Pinot negru*, *Breganze Cabernet*, *Breganze Vespaiolo*, *Breganze Marzemino*, *Breganze torcolato* şi *Breganze Cabernet Sauvignon*. Vinurile Breganze „Riserva" necesită o învechire de cel puţin 2 ani.

BRESAOLA

Pastramă originară din Valtellina, produsă din carne macră din pulpa de vită, sărată, marinată cu vin şi arome şi apoi pusă la uscat. Se consumă feliată şi asezonată, în majoritatea cazurilor, cu ulei, sare şi piper, deseori însoţită de rucola şi parmezan. Pastrama Bresaola din Valtellina este indicativ geografic protejat (IGP).

Compoziţia chimică a pastramei bresaola

apă	56,30 g
proteine totale	34,00 g
lipide totale	4,30 g
colesterol	65,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	7,10 mg
calciu	35,00 mg
sodiu	2733,00 mg
potasiu	323,00 mg
fosfor	200,00 mg
zinc	4,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,12 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,60 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,40 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,53 mg
acid folic	19,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,13 mg
vitamina D	0,50 µg
energie	**175 kcal**

BRIE

Brânză franţuzească de vacă. Din aceste brânzeturi se produc mai multe sortimente; cele mai apreciate sunt *brie de Meaux* şi *brie de Melun*. Maturarea se produce în aproximativ 30 de zile într-un ambient umed, depozitând brânza pe straturi de paie care favorizează dezvoltarea mucegaiului alb caracteristic pe crusta ei. Miezul este deschis la culoare, gras şi cu consistenţă cremoasă. Brie este o brânză de masă, dar se foloseşte şi pentru a spori

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a brânzei brie

apă	48,60 g
proteine totale	19,30 g
lipide totale	26,90 g
colesterol	100,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	540,00 mg
sodiu	700,00 mg
potasiu	100,00 mg
fosfor	390,00 mg
zinc	2,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,43 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	58,00 µg
retinol eq	320,00 µg
vitamina E	0,84 mg
vitamina D	0,20 µg
energie	**319 kcal**

gustul salatelor şi topită, pentru a condimenta aperitivele.

BRINDISI

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu şi unul roze, produse în comunele Brindisi şi Mesagne din Puglia. Sunt obţinute, în principal, din soiul de viţă Negramaro, la care se pot adăuga, în procentaje maxime de 30%, şi struguri Malvasia neagră de Brindisi, Sussumaniello, Montepulciano şi Sangiovese, doar 10%. Au o tărie de minimum 12°, iar sortimentul roşu primeşte calificativul „Riserva", cu o tărie de cel puţin 12,5° şi 2 ani vechime.

BRIOŞĂ

Prăjiturică, coaptă la cuptor în diverse forme, preparată din făină, zahăr, unt şi drojdie. Este denumit şi *croissant* sau *cornetto* dacă are formă romboidală. Poate fi umplută cu marmeladă, ciocolată, cremă, zahăr pudră sau tos. Se consumă în special la micul dejun.

BROADA

Fel de mâncare friulan, preparat din napi preparaţi în grăsime şi arome, în prealabil puşi la macerat în borhot de struguri, deoarece se înmoaie şi devin acrişori.

BROASCĂ

Nume comun pentru diverse specii de amfibii, din ordinul *Anura*. Cu scopuri alimentare, se consumă mai ales *Rana esculenta* şi *Rana temporaria*. Prima, numită *broasca comună*, are spatele de culoare verde-gălbui sau gri, uneori pătată sau cu dungi; cea de-a doua, numită *broasca roşie de munte*, este de culoare brun roşcat, cu o pată neagră. Carnea este slabă, cu conţinut ridicat de proteine şi cu gust delicat. Se prepară pane şi prăjită sau marinată, cu oţet şi pătrunjel. În comerţ, se găsesc şi pulpe congelate de *broască taur*, de dimensiuni mari, care sunt importate din Australia.

BROCCOLI

Varietate de varză, din care se disting două tipuri: broccoli cu căpăţână (*Brassica oleracea*, varietate *botrytis*), cu o singură inflorescenţă globulară de culoare verde sau violet, şi broccoli rămuros sau cavolbroccolo (*Brassica rapa*, varietate *esculenta*), formată dintr-o căpăţână centrală,

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a broccoli cu căpăţână

apă	90,30 g
proteine totale	3,00 g
lipide totale	0,40 g
colesterol	absent
glucide disponibile	3,10 g
fibre alimentare	3,10 g
alcool	absent
fier	0,08 mg
calciu	28,00 mg
sodiu	12,00 mg
potasiu	340,00 mg
fosfor	66,00 mg
zinc	0,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,80 mg
vitamina C	54,00 mg
vitamina B_6	0,17 mg
acid folic	132,00 µg
retinol eq	2,00 µg
vitamina E	0,88 mg
vitamina D	absent
energie	**27 kcal**

înconjurată de numeroase inflorescenţe laterale mai mici şi mai gustoase decât partea centrală.

○ Broccoli conţin:
– acid folic;
– săruri minerale;
– vitamina C (100 g broccoli acoperă mai mult de jumătate din doza zilnică recomandată, de vitamina C);
– betacaroten;
– fibre alimentare, care uşurează tranzitul intestinal şi combate constipaţia,

❑ Broccoli se consumă opărit sau fiert în aburi. Este recomandabil să fie prăjit sau uşor călit în unt, deoarece altfel digerarea acestuia ar fi prea rapidă. Este contraindicat pentru cei care suferă de colită sau meteorism.

BRODETTO
Denumire generică pentru → *ciorba de peşte.*

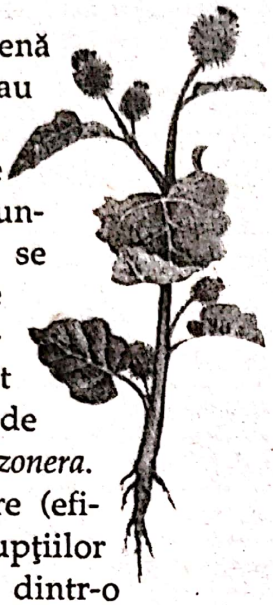
BRUNELLO DI MONTALCINO
Vin roşu DOC produs în regiunea Montalcino, provincia Siena, din soiul de viţă Sangiovese. Este unul dintre cele mai prestigioase vinuri italiene. Are o tărie minimă de 12,5° şi o învechire de cel puţin 4 ani; poate căpăta calificativul de „Riserva" după o învechire de 5 ani.

BRUS
Brânză produsă în comunele Castelmagno şi Frabosa din provincia Cuneo. Se obţine în special din lapte de vacă pur sau în amestec; are o consistenţă moale şi e sfărâmicioasă. Se lasă la fermentat în recipienţi de sticlă sau de ceramică, adăugând din când în când lapte crud pentru a favoriza fermentaţia. Conservată în rachiu de tescovină şi vin, se serveşte cu mămăligă sau cu pâine prăjită.

BRUSCHETTA
Felie de pâine prăjită căreia i se dă savoare cu usturoi, ulei de măsline, sare şi piper. Varianta cu roşii mărunţite, busuioc sau măghiran (oregano) este foarte răspândită. Este un preparat specific Italiei centrale sau meridionale şi se consumă călduţ, ca aperitiv sau ca gustare.

Scanned with OKEN Scanner

BRUSTURE



Plantă erbacee perenă (*Arctium lappa* sau *Arctium maius*).

❑ De la brusture se consumă nervurile frunzelor, gătite aşa cum se prepară peţiolurile de sfeclă, precum şi rădăcina, care are un gust care aminteşte puţin de gustul rădăcinii de *scorzonera*.

➪ Infuzia de brusture (eficientă împotriva erupţiilor cutanee) se prepară dintr-o mână de rădăcini mărunţite şi din frunze la 1 litru de apă (doză: 2–3 ceşti pe zi). Decoctul (util şi el pentru sănătatea pielii) se prepară punând la fiert, timp de 10 minute, 40 g de rădăcini uscate într-un litru de apă (doză: 2–3 pahare pe zi).

BUDINCĂ[1]

Dulce de consistenţă semisolidă, pe bază de lapte, ouă, zahăr şi făinoase sau densificatori, cum este cleiul de peşte; poate căpăta un gust mai rafinat prin adăugarea de lichioruri, ciocolată, fructe şi arome. Prepararea se face într-un recipient special, la cuptor sau în baia Maria. În general, se consumă rece.

BUDINCĂ[2]

Preparat pe bază de aluat sau orez, carne, verdeaţă, brânzeturi — amestecate eventual cu sos alb — şi condimentat în diverse moduri şi copt la cuptor într-o formă sau fiert în baia Maria. În funcţie de ingredientele pe care le conţine, budinca se serveşte ca prim fel, ca garnitură sau ca felul doi. Se pot prepara şi budinci dulci.

BULION

Preparat lichid care se obţine prin fierberea în apă a alimentelor cum sunt carnea, peştele sau zarzavaturile; poate fi obţinut şi dizolvând în apă clocotită extracte sau cuburi de carne şi zarzavaturi (→ *cub*).

○ *Bulionul de peşte* sau *de carne* (mânzat sau pui) este constituit în principal din apă şi din principii nutritive, ca proteine, grăsimi, săruri minerale şi vitamine. Conţinutul caloric, dat fiind procentajul mare de apă, este modest: 100 g de supă furnizează aproximativ 100 kcal. Substanţele conţinute în bulion stimulează secreţia gastrică şi, de aceea, este indicată în general ca prim fel, deoarece predispune la mâncărurile care urmează, ori ca „intermezzo" la un prânz cu multe feluri de mâncare. *Zeama de legume* — indicată în alimentaţia copilului mic şi ca bază pentru ciorbiţe (minestrine) şi creme de cereale — este recomandată în dietele hipocalorice, are un conţinut redus de principii nutritive, cu excepţia sărurilor minerale, printre care, sunt prezente în special potasiul, fosforul şi fierul.

❑ Bulionul intră în prepararea a numeroase feluri întâi, ca mâncărurile de orez, creme, a ciorbelor de legume sau cu paste, a supelor (pentru acestea din urmă se utilizează mai ales bulionul de legume) şi poate fi consumat şi separat, ca atare, cât şi adăugat ca lichid de preparare la carne şi zarzavaturi. *Consommé* este o zeamă densă şi degresată de mânzat sau de pui, uneori îmbogăţită cu albuş de ou întărit şi aromatizată cu vin, în mod tradiţional, Porto. Se serveşte în boluri.

BUMBAC, ULEI DE

Grăsime de culoare deschisă, cu consistenţă fluidă, fără gust şi fără miros, care se extrage din seminţele de bumbac. În industria alimentară, este utilizat ca ingredient în prepararea diferitelor sortimente de ulei de floarea-soarelui, iar hidrogenat,

Scanned with OKEN Scanner

se foloseşte ca ingredient în prepararea margarinei.

BUON ENRICO
Nume comun al plantei *Chenopdium bonus-henricus*, cunoscută şi sub numele de *colubrina* şi *spanac sălbatic*. Este răspândită în întreaga Italie, mai ales în zonele muntoase. Tulpina poate ajunge la înălţimea de un metru, frunzele sunt ondulate şi triunghiulare, iar florile sunt mici şi dispuse în spic. Este o plantă bogată în fier şi vitamina C, are o uşoară acţiune emolientă şi laxativă. Frunzele se consumă opărite sau preparate la tigaie.

BURETE ŞERPESC
Ciupercă mare din familia Agariacee, în italiană numită şi *bubbola maggiole*. Pălăria se deschide numai la exemplarele mature; la cele tinere este închis ca o umbrelă. Se consumă pane şi prăjită.

BURGUNDIA
Regiune din Franţa, cunoscută pe plan internaţional prin vinurile sale, care cuprinde zonele viticole Chablis, Côte-de-Nuits, Côte-de-Beaune, Chalonnais, Mâconnais şi Beaujolais (→ *Beaujolais*). În aceste zone se produc renumite vinuri roşii şi albe.

BURRATA
Brânză din Apulia, specifică zonei Andria. Se caracterizează printr-un strat exterior consistent care închide în interior o pastă grasă, cremoasă din smântână şi brânză proaspătă. Brânza este învelită într-o pânză subţire care îi dă forma tipică de clondir.

Compoziţia chimică a brânzei burrata

apă	44,40 g
proteine totale	15,20 g
lipide totale	34,90 g
colesterol	106,00 mg
glucide disponibile	5,70 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,10 mg
calciu	329,00 mg
sodiu	117,00 mg
potasiu	94,00 mg
fosfor	205,00 mg
zinc	3,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,42 mg
niacină (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	15,00 µg
retinol eq	294,00 µg
vitamina E	0,72 mg
vitamina D	0,22 µg
energie	**396 kcal**

BURTĂ
Stomac de rumegătoare, de obicei de vită. Face parte din → *organe* şi reprezintă ierbarul, ciurul şi foiosul şi, uneori, şi intestinul subţire al vitei. Burta este bogată în proteine şi are un conţinut bogat de grăsimi; în comerţ se găseşte gata curăţată, tăiată în fâşii, albită şi opărită. Se căleşte cu ceapă, se adaugă zeamă de carne şi vin, sos de roşii şi se mai prepară şi după alte numeroase reţete regionale.

Scanned with OKEN Scanner

BUSECCA

Mâncare tipică pentru bucătăria milaneză, făcută din maţe tocate şi gătită cu fasole albă din Spania, cu o umplutură de verdeaţă amestecată cu zeamă de carne.

BUSUIOC

Plantă aromatică anuală (*Ocimum basilicum*), folosită în gastronomie pentru aroma şi proprietăţile sale digestive.

O Busuiocul conţine un ulei esenţial, bogat în substanţe care îi conferă, împreună cu binecunoscutele proprietăţi aromatice, uşoare proprietăţi digestive.

❑ Frunzele şi vârfurile înflorite ale busuiocului sunt larg utilizate, mai ales proaspete, pentru a da gust diferitelor feluri de mâncare, ca ingredient în sosuri şi ca bază pentru condimentele *pesto genovese*.

➪ O infuzie (o linguriţă rasă de frunze proaspete sau uscate la 100 ml de apă) poate favoriza digestia şi atenua crampele stomacale. Se bea în caz de necesitate, după masă.

Compoziţia chimică a busuiocului

apă	88,00 g
proteine totale	3,10 g
lipide totale	0,80 g
colesterol	absent
glucide disponibile	5,10 g
fibre alimentare	5,20 g
alcool	absent
fier	5,50 mg
calciu	250,00 mg
sodiu	9,00 mg
potasiu	300,00 mg
fosfor	37,00 mg
zinc	0,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,31 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,10 mg
vitamina C	26,00 mg
vitamina B_6	0,17 mg
acid folic	85,00 µg
retinol eq	658,00 µg
vitamina E	1,70 mg
vitamina D	absent
energie	**40 kcal**

BUTTAFUOCO

Vin roşu DOC, inclus printre vinurile roşii din Oltrepo Pavese şi produs în zona viticolă cu acelaşi nume care se află între Lombardia, Liguria şi Piemonte, cu o tărie de minimum 12°. Se obţine din soiuri diferite, cu precădere din Barbera (25–65%), apoi Uva rara, Ughetta şi Pinot negru.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

C

CABERNET

Vin roşu, obţinut din soiurile de viţă franţuzeşti cu acelaşi nume (Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon), cultivate pe scară largă şi în Italia, ca şi în întreaga lume. În Italia vinurile Cabernet DOC se produc mai ales în partea de nord-est (Trentino-Alto Adige, Veneto, Friuli-Veneţia Giulia). Din struguri Cabernet se obţin vinuri de calitate superioară, clasificate conform legii ca vinuri de masă, cum sunt Sassicaia, Tavernelle şi Tignanello.

CACAO

Arbore tropical (*Theobroma cacao*) cultivat în America Centrală şi de Sud, precum şi în Africa Occidentală, din ale cărui seminţe fermentate, uscate şi măcinate provin:

– pudra de cacao, folosită la fabricarea ciocolatei şi ca ingredient pentru alte produse de cofetărie;

– substanţa grasă din seminţe → *unt de cacao*, folosită ca ingredient la fabricarea ciocolatei, dar şi în industriile farmaceutică şi cosmetică. Pentru aspectele legate de utilizarea untului de cacao, a se vedea în Anexă paragraful despre ciocolată, în secţiunea *Alimentele şi legislaţia*.

Compoziţia chimică a pudrei de cacao amară

apă	2,50 g
proteine totale	20,40 g
lipide totale	25,60 g
colesterol	absent
glucide disponibile	11,50 g
fibre alimentare	28,90 g
alcool	absent
fier	14,30 mg
calciu	51,00 mg
sodiu	950,00 mg
potasiu	1500,00 mg
fosfor	685,00 mg
zinc	6,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,30 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,70 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	38,00 µg
retinol eq	7,00 µg
vitamina E	0,80 mg
vitamina D	lipsă
energie	**355 kcal**

○ Cacaoa, aliment cu conţinut caloric ridicat, este compusă din:

– zaharuri;

– unt de cacao (aproximativ 25%);

– proteine;
– fibre în cantitate mare;
– săruri minerale, mai ales de potasiu, sodiu, fosfor, calciu, fier şi zinc;
– teobromină, substanţă similară cafeinei, care stimulează activitatea sistemului nervos central;
– cafeină, în cantitate mică;
– uleiuri esenţiale şi taninuri, care-i conferă aroma şi culoarea caracteristice.

❑ Cacaoa se utilizează la fabricarea ciocolatei, a cremelor pentru blaturi, îngheţatelor, produselor de panificaţie, cofetărie şi patiserie. Este consumată pe scară largă şi ca băutură. Pentru a limita aportul caloric se poate folosi sortimentul sărăcit de cacao pudră, cu un conţinut minim de unt de cacao.

CACC'E MMITTE DI LUCERA

Vin roşu DOC din provincia Foggia. Este produs din struguri din soiurile de viţă Troia (35–60%), Montepulciano, Sangiovese, Malvasia neagră de Brindisi (35%), Trebbiano toscan, Bombino alb şi Malvasia de Chianti (maximum 15%). Are o tărie de minimum 11,5°.

CACCIAFEBBRE

Nume popular al plantei erbacee anuale *Centaurea minore*, plantă răspândită în Italia. Cu gust foarte amar, se foloseşte la fabricarea lichiorurilor şi a băuturilor aperitive. Tizana obţinută din această plantă foloseşte pentru stimularea secreţiilor gastrice şi a poftei de mâncare.

CACCIUCCO

Supă pe bază de diferite soiuri de peşte, cum sunt porcul-de-mare, murena (un soi de ţipar), plevuşca, homarul şi caracatiţa. Se prepară călind peştele cu usturoi, ceapă, verdeţuri şi roşii şi stropindu-l cu vin alb. Se serveşte cu felii de pâine prăjită, frecate cu usturoi. E un fel de mâncare specifică din Livorno şi din ţinuturile toscane de pe coasta Mării Tireniene.

CACHI

Cachi (sau *caco*) este fructul arborelui cu acelaşi nume (*Diospyros kaki*), de origine orientală; în Italia ajunge la maturitate în perioada octombrie–noiembrie. Pulpa fructului copt este moale şi foarte dulce, hrănitoare şi uşor de digerat.

○ Cachi conţine, în particular:
– zaharuri simple, care sunt absorbite imediat de organism;

Compoziţia chimică a fructului de cachi

apă	82,00	g
proteine totale	0,60	g
lipide totale	0,30	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	16,00	g
fibre alimentare	2,50	g
alcool	absent	
fier	0,30	mg
calciu	8,00	mg
sodiu	4,00	mg
potasiu	170,00	mg
fosfor	16,00	mg
zinc	0,10	mg
tiamină (vit. B_1)	0,02	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30	mg
vitamina C	23,00	mg
vitamina B_6	0,10	mg
acid folic	8,00	µg
retinol eq	237,00	µg
vitamina E	0,59	mg
vitamina D	absent	
energie	**65 kcal**	

Scanned with OKEN Scanner

– săruri minerale, în cantitate discretă, mai ales de potasiu, dar şi de calciu şi fosfor;
– vitamine în cantitate mare, mai ales vitamina A şi vitamina C;
– fibre alimentare, care reglează funcţia intestinală;
– taninuri, astringenţi de tip natural, prezenţi în fructa coaptă.

❑ Fructele se pot consuma proaspete, ca atare, strivite cu mixerul şi condimentate cu suc de lămâie, ori sub formă de compot.

➪ Un cachi consumat zilnic, de-a lungul întregului sezon al acestui fruct, poate favoriza funcţionarea ficatului (se mănâncă după masa de prânz sau ca gustare de după-amiază) şi combate retenţia apei (mâncat dimineaţa, la micul dejun).

CACIOCAVALLO/CAŞCAVAL

Brânză de vacă, tipică pentru Italia meridională, dar produsă şi în alte regiuni ale Italiei, caracterizată printr-o formă de pară (strangulată?). Miezul fibros, consistent şi sărat este deschis la culoare şi are gust dulce sau picant, în funcţie de timpul de maturare. O bucată ajunge până la aproximativ 2 kg. Coaja este subţire şi adeseori parafinată. Caşcavalul poate fi şi afumat. Se consumă ca brânză de masă, pentru a da savoare salatelor, chiar şi ras, dacă perioada de maturare este suficient de lungă. Caşcavalul silan, produs în Calabria, în Basilicata, în Campania, în Molise şi în Apulia, este o brânză cu denumire de origine protejată (DOP).

CACIOFIORE

Brânză specifică Italiei centrale, preparată din lapte de oaie. Are miezul moale şi se consumă după 10–15 zile de maturare, ca brânză de masă. Brânza caciofiore din regiunea acvilană este renumită. Pentru prepararea ei se foloseşte un cheag vegetal, pe bază de anghinare sălbatică.

Compoziţia chimică a caşcavalului

apă	30,00 g
proteine totale	37,70 g
lipide totale	31,10 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	2,10 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,30 mg
calciu	860,00 mg
sodiu	1259,00 mg
potasiu	138,00 mg
fosfor	590,00 mg
zinc	3,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,01 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,45 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	10,00 µg
retinol eq	336,00 µg
vitamina E	0,35 mg
vitamina D	0,16 µg
energie	**439 kcal**

CACIORICOTTA

Brânză de capră sau de oaie, specifică Italiei meridionale. Mai este cunoscută şi sub numele de *ricottone*. Se obţine prin încălzirea simultană, la temperaturi ridicate, a zerului şi a laptelui. Proaspătă, brânza de tip cacioricotta are o consistenţă moale, asemănătoare urdei; după o maturare de câteva luni, devine tare şi se poate rade.

Scanned with OKEN Scanner

CACIOTTA

Denumire generică dată unor caşcavaluri rotunde, de dimensiuni reduse, cu coaja subţire şi diferite caracteristici. Aceste „caciotte" se produc fie artizanal, fie industrial, din lapte de vacă, de oaie sau mixt; se pot consuma proaspete sau maturate. Miezul prezintă o densitate mică de bule şi are un gust dulce sau picant, în funcţie de timpul de maturare. Sortimentele tradiţionale din Latium şi Sardinia sunt produse exclusiv din lapte de oaie. Caciotta de Urbino, produsă în Umbria, din lapte mixt (de vacă şi oaie), face parte dintre brânzeturile cu denumire de origine protejată (DOP).

Compoziţia chimică a caşcavalului caciotta de oaie, din regiunea Romei

apă	32,50 g
proteine totale	27,70 g
lipide totale	27,30 g
colesterol	104,00 mg
glucide disponibile	2,10 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,10 mg
calciu	1160,00 mg
sodiu	1890,00 mg
potasiu	94,00 mg
fosfor	675,00 mg
zinc	3,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,47 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	7,00 µg
retinol eq	116,00 µg
vitamina E	0,73 mg
vitamina D	0,50 µg
energie	**364 kcal**

CAFEA

Nume dat unor plante din genul *Coffea*, cuprinzând aproximativ 80 de specii, dintre care 2 au relevanţă comercială: *Coffea arabica* şi *Coffea robusta*, mai cunoscute sub simpla denumire de *Arabica* — cea mai apreciată — şi de *Robusta*. Băutura notorie se obţine din seminţele acestor două specii, prăjite şi măcinate. Calitatea cafelei depinde de varietatea folosită, de sistemul de cultură şi de recoltare, de procesul de prăjire şi de măcinare, precum şi de dozajul amestecului. Măcinarea fină este adecvată pentru cafeaua espresso, cea cu granulaţie medie este mai potrivită pentru cafetiera de tip moka, iar cafeaua cu granulaţia mare, pentru prepararea la filtru. *Cafeaua decofeinizată*, adică cea cu conţinut redus de cofeină (eliminată prin extragere), nu produce efecte excitante. *Cafeaua solubilă*, sub formă de pudră obţinută prin liofilizarea cafelei lichide, se consumă după adăugarea de apă sau lapte fierbinte.

O Cafeaua stimulează activitatea musculară şi digestia, având un important efect diuretic. Conţine:

– cofeină, substanţă cu efect vasodilatator, diuretic, stimulent al sistemului nervos şi al peristaltismului gastric;

– niacină (vitamina B_3 sau PP), activată prin prăjirea seminţelor, uşurează asimilarea proteinelor şi a zaharurilor şi favorizează activitatea cerebrală.

➪ Peste cele trei ceşti admise zilnic (o ceşcuţă conţine aproximativ 150 mg de

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cafelei espresso

apă	95,40 g
proteine totale	0,40 g
lipide totale	urme
colesterol	absent
glucide disponibile	0,60 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,20 mg
calciu	6,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	251,00 mg
fosfor	17,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	urme
riboflavină (vit. B_2)	0,02 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,90 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	urme
acid folic	urme
retinol eq	absent
vitamina E	urme
vitamina D	absent
energie	**4 kcal**

cofeină), consumul de cafea poate provoca persoanelor mai sensibile o accelerare a pulsului, insomnie, tremurături şi creşterea tensiunii arteriale; pentru a reduce asemenea inconveniente, se poate utiliza cafeaua decofeinizată.

CAFEINA

Substanţă care se găseşte în cafea, ceai (unde poartă numele de *teină*) şi cola. Are proprietăţi stimulatoare ale sistemului nervos, proprietăţi cardiotonice şi diuretice. Se foloseşte pentru prepararea unor băuturi energizante, precum şi în industria farmaceutică, în combinaţie cu alte substanţe.

CAFELUŢĂ

Seminţe ale plantei erbacee perene cu acelaşi nume (*Lupinus albus*) şi ale altor specii similare aparţinând familiei leguminoase.

○ Cafeluţele conţin proteine, amidon, zaharuri, grăsimi, săruri minerale (cum sunt cele de fier, de calciu şi de fosfor), vitamine (mai ales din grupa B), fibre alimentare şi lupanină, un alcaloid toxic, cu gust deosebit de amar, care se poate elimina lăsând la înmuiat seminţele şi fierbându-le apoi în apă sărată.

❑ Cafeluţele sunt utilizate, în special de populaţiile din America de Sud şi din Africa de Nord, în diferite preparate culinare, ca alternativă la alte legume, cum ar fi bobul şi fasolea. În comerţ, în general, seminţele de cafeluţă se găsesc gata fierte şi ambalate sub vid.

CAGNINA DI ROMAGNA

Vin roşu DOC, care se produce în provinciile Ravenna şi Forlì. Are o tărie de 11° şi se obţine în special din soiurile de viţă Refosco, la care se adaugă şi un mic procent de soiuri locale, autorizate în provinciile respective.

CAISĂ

Fruct al pomului numit cais (*Prunus armeniaca*), larg cultivat în zonele temperate. Sâmburele închide o sămânţă amăruie, otrăvitoare, care totuşi îşi găseşte întrebuinţare în industriile farmaceutică şi cosmetică.

○ 100 g de caise coapte conţin *betacaroten* în cantitate aproape jumătate din necesarul zilnic de vitamina A pentru un adult sănătos. Pe lângă vitamina C,

Scanned with OKEN Scanner

caisele conţin şi vitaminele B_1, B_2 şi PP, potasiu, magneziu, fosfor, fier şi calciu. Relevantă este acţiunea laxativă a caiselor, mai ales a celor uscate, datorată prezenţei unui glucid special, *sorbitol*, în pulpa fructului. La aceeaşi cantitate, în comparaţie cu caisele proaspete, caisele uscate au un conţinut energetic mai ridicat şi sunt mai bogate în fier, fibre, betacaroten şi potasiu.

Compoziţia chimică a caisei

apă	86,30 g
proteine totale	0,40 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	6,80 g
fibre alimentare	1,50 g
alcool	absent
fier	0,50 mg
calciu	16,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	320,00 mg
fosfor	16,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacină (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	13,00 mg
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	360,00 µg
vitamina E	0,61 mg
vitamina D	absent
energie	**28 kcal**

❑ Deosebit de uşor digerabile, caisele pot fi consumate proaspete, uscate, preparate ca dulceaţă şi chiar şi sub formă de suc obţinut prin centrifugare.

CAJÚ

Fruct al arborelui cu acelaşi nume (*Anacardium occidentale*), cunoscut şi sub numele de *nucă de cajú*.

○ 100 g de nuci de cajú conţin 19 g de proteine (printre care aminoacidul *triptofan*, care intervine în reglarea ciclului somn-veghe şi este indispensabil pentru bunăstarea psihică, datorită transformării în creier, în hormonul *serotonină*), 26 g de zaharuri complexe şi 48 g de grăsimi aproape în întregime de tip nesaturat (ca acidul oleic şi linoleic), utile pentru eliminarea excesului de colesterol. În substanţa grasă a fructelor de cajú sunt dizolvate vitaminele liposolubile, în special vitamina E. Sunt prezente şi alte vitamine (B_1, B_2, PP), precum şi săruri minerale (de calciu, magneziu, fier şi zinc).

❑ Fructele de cajú se pot mânca crude; deseori, ele se consumă prăjite cu aperitivele, cum sunt arahidele, dar pot fi adăugate şi la salate sau la salatele de fructe pentru a le da mai mult gust.

CAL

Mamifer ierbivor (*Equus cavallus*), înalt de aproximativ 1,5 m, care are un bot lung şi urechi mici şi mobile. Picioarele se termină cu un singur deget, acoperit cu strat gros de ţesut cornos; pielea, cu păr scurt şi lucios, poate avea diferite culori. Carnea de cal trebuie vândută în centre speciale (măcelării specializate), nu poate fi ambalată în conserve, iar prezenţa sa în salamuri trebuie semnalată pe etichetă.

○ Conţinutul ridicat de proteine şi cantitatea mică de grăsimi fac din carnea de

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cărnii de cal

apă	86,30 g
proteine totale	21,70 g
lipide totale	2,70 g
colesterol	52,00 mg
glucide disponibile	0,50 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	3,20 mg
calciu	10,00 mg
sodiu	44,00 mg
potasiu	330,00 mg
fosfor	230,00 mg
zinc	2,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,60 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,38 mg
acid folic	8,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,48 mg
vitamina D	0,60 µg
energie	**113 kcal**

cal un aliment cu aport caloric moderat şi cu digerabilitate crescută, în timp ce cantitatea însemnată de *purine* (substanţe azotate) o fac să fie contraindicată pentru alimentaţia celor care suferă de gută.

❑ Carnea de cal are un gust mai dulce decât carnea de vită şi se poate consuma preparată sub formă de salam, la tigaie, la grătar, prăjită şi înăbuşită în suc propriu, în mâncare. Se conservă în scopul de a o pregăti ca pastramă (bresaola) sau la frigare, presărată cu boia de ardei.

CALAMAR/SEPIE

Nume comun dat mai multor moluşte cefalopode din genul *Loligo*, prevăzute cu o cochilie internă, cu corpul alungit, cu branhii, aripioare laterale şi tentacule cu mici ventuze. Exemplarele încă tinere, cunoscute sub numele de *calamaretti*, se consumă prăjite sau opărite, după ce a fost perfect curăţat sacul intern, care conţine un lichid negru intens („cerneala").

CALCAN

Nume comun al unor peşti de mare, caracterizaţi printr-un corp aplatizat romboi-

Compoziţia chimică a calamarului/sepiei

apă	80,00 g
proteine totale	12,60 g
lipide totale	1,70 g
colesterol	222,00 mg
glucide disponibile	0,60 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	absent
calciu	144,00 mg
sodiu	425,00 mg
potasiu	93,00 mg
fosfor	189,00 mg
zinc	1,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,16 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,20 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,69 mg
acid folic	13,00 µg
retinol eq	75,00 µg
vitamina E	1,20 mg
vitamina D	urme
energie	**68 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

dat, de culoare brună sau neagră cu ambii ochi dispuşi pe o singură parte. Speciile cele mai răspândite în Marea Mediterană sunt: *calcanul comun* (*Psetta maxima*), de dimensiuni mari, caracterizat prin numeroase excrescenţe osoase răspândite pe corp; *calcanul mic* (*Scophthalmus rhombus*) şi *rombo di rena* sau *rombo bastardo* (*Bothus podas*). Calcanul are carnea tare, albă şi gustoasă; se prepară rasol, la grătar sau în tigaie.

CALCIONE

Desert asemănător colţunaşilor, din aluat dulce umplut cu brânză de oaie. Se consumă cald. Este o specialitate din Ascoli Piceno.

Compoziţia chimică a cărnii de calcan

apă	79,50 g
proteine totale	16,30 g
lipide totale	1,30 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	1,20 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,20 mg
calciu	38,00 mg
sodiu	83,00 mg
potasiu	319,00 mg
fosfor	264,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,11 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,70 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,21 mg
acid folic	8,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,40 mg
vitamina D	urme
energie	**81 kcal**

CALCIU

Este mineralul prezent în cel mai mare procent în organism: la persoanele adulte, calciul reprezintă aproximativ 1,5–2% din greutatea corporală. Cea mai mare parte din calciul conţinut în organism se găseşte în ţesutul osos şi în dinţi, mineralul însă este prezent în toate ţesuturile.

FUNCŢII. Calciul participă la diferite funcţii vitale ale organismului nostru:

– îndeplineşte un rol structural în constituţia oaselor şi a dinţilor;

– reglementează transmiterea semnalelor nervoase;

– permite contracţia musculară şi, prin urmare, regularitatea bătăilor inimii;

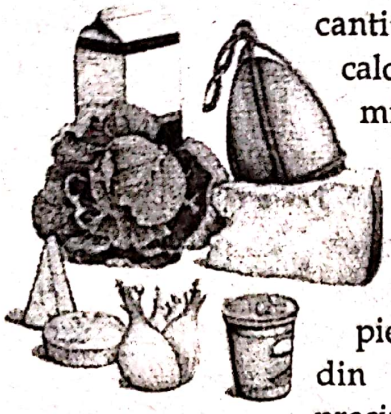
– intervine în procesul coagulării sângelui;

– joacă rolul de transmiţător intracelular, permiţând acţiunea anumitor hormoni şi răspunsul la diferiţi stimuli.

Pentru absorbţia calciului, o condiţie fundamentală este prezenţa → *vitaminei D* în alimentaţie, deoarece influenţează capacitatea de a transporta şi depozita acest mineral. Unii nutrienţi, cum ar fi proteinele, aminoacizii şi lactoza, facilitează absorbţia calciului. Alte substanţe prezente în alimente, ca acidul fitic, acidul oxalic şi acizii graşi, determină formarea de săruri insolubile, care limitează absorbţia mineralului.

SURSE ALIMENTARE. Cele mai disponibile surse alimentare de calciu sunt laptele şi toate brânzeturile, în mod particular cele maturate. De asemenea, sunt bogate în calciu busuiocul şi alte plante aromatice, migdalele, zarzavaturile cu frunza verde (mai ales varza), fasolea uscată şi soia. O sursă bună de calciu o reprezintă carnea de peşte din speciile de la care se mănâncă şi oasele. Până şi apa conţine o

Scanned with OKEN Scanner



cantitate mică de calciu, mai ales cea minerală, cu efervescenţă naturală. De reţinut totuşi că apa, în timpul fierberii, pierde o mare parte din calciul care se precipită sub forma unor săruri insolubile, în mâncare rămânând o cantitate foarte mică.

CALDARO sau LAGO DI CALDARO
Vin roşu DOC, produs în provinciile Bolzano şi Trento. Se obţine din soiurile de viţă Schiava grasă, Schiava nobilă şi Schiava gri, la care se pot adăuga, într-un procentaj maxim de 15%, struguri Pinot Noir şi Lagrein. Are o tărie de minimum 10,5° şi de 11,5° pentru sortimentul superior „Scelto" (excelent) sau „Auslese".

CALORIE
Unitate de măsură pentru cantitatea de căldură necesară pentru a ridica cu 1°C (în mod convenţional, de la 14,5°C la 15,5°C) temperatura unui gram de apă distilată, la presiune atmosferică normală. În nutriţie se utilizează kilocaloria (kcal), corespunzătoare unei mii de calorii. Nutrienţii conţinuţi în alimentele consumate sunt utilizaţi şi pentru producerea de energie: 1 g de carbohidraţi sau proteine furnizează aproximativ 4 kcal, în timp ce 1 g de lipide furnizează 9 kcal, iar 1 g de alcool, 7 kcal.

CALVADOS
Rachiu produs în departamentul cu acelaşi nume din Franţa. Se obţine printr-o

Alimentele cele mai bogate în calciu (mg/100 g)

Busuioc uscat măcinat	2110	Caciocavallo (caşcaval)	860
Măghiran	1990	Provoloncino (brânză) dulce	850
Cimbrişor uscat măcinat	1890	Dafin, frunze	830
Salvie uscată măcinată	1650	Cheddar (brânză)	810
Oregano uscat măcinat	1580	Provolone picantă	789
Mentă uscată	1370	Bra (brânză)	770
Parmezan	1340	Asiago (brânză)	770
Lapte de vaca (condensat, praf)	1323	Agar agar	760
Grana (brânză)	1290	Edam (brânză de Olanda) maturată	750
Rozmarin uscat	1280	Robiola (fel de caş dulce)	704
Scorţişoară	1228	Edam (brânză de Olanda) proaspătă	675
Molură	1200	Cimbrişor proaspăt	630
Pecorino (brânză de oaie)	1160	Caciotta toscană	618
Caciotta romană de oaie	1160	Sardine în ulei	613
Emmenthal (şvaiţer)	1145	Gorgonzola (brânză)	612
Brânză de Gruyèere	1123	Italico (brânză)	604
Pătrunjel uscat	1080	Salvie	600
Lactate	1057	Sottilette (brânză)	600
Lapte de vacă integral (praf)	1050	Urzică	590
Montasio (brânză)	950	Stracchino (brânză)	567
Chimion	931	Taleggio (brânză)	562
Pecorino pentru ras	923	Scrumbii în saramură	542
Provolone (brânză)	991	Sardine sărate	540
Fontina (brânză)	870	Brie (brânză)	540

Scanned with OKEN Scanner

dublă distilare a cidrului. Învechirea se face în butoaie de stejar timp de cel puţin şase ani, dar se poate prelungi până la 20 de ani.

CALZONE
Preparat gastronomic tipic pentru Italia meridională, în special pentru regiunea napolitană, pe baza unui aluat de pizza, împăturit şi umplut cu diverse ingrediente, printre care brânză (urdă, mozzarella), şuncă şi verdeaţă, copt în cuptor sau prăjit.

CAMBULĂ
Peşte de mare (*Pleuronectes platessa*), de formă romboidală, cu ambii ochi plasaţi pe aceeaşi parte şi pielea acoperită cu pete dese portocalii. În Italia, de cele mai multe ori este importat şi comercializat în felii congelate, care se prepară la grătar, în tigaie sau prăjite.

CAMEMBERT
Brânză franţuzească, specifică regiunii Normandia. Se obţine din lapte de vacă integral şi crud. După o învechire scurtă, de aproximativ o lună, miezul gras şi cremos capătă o culoare galben-pai şi un gust dulceag. Formele, de dimensiuni medii–mici (cu un diametru de 10 cm şi o greutate de 250 g), au coaja acoperită cu un strat subţire de mucegai alb. Se consumă ca brânză de masă, prăjită în crochete sau ca un condiment.

CAMPI FLEGREI
Denumire pentru unele vinuri DOC napolitane. Vinurile *Campi Flegrei alb* şi *Campi Flegrei Falanghina* sunt vinuri albe obţinute cu prevalenţă din soiurile de viţă cu acelaşi nume, la care se pot adăuga soiuri ca Bianconella şi Coda di Volpe, precum şi alte soiuri locale. Primul are o tărie de minimum de 10,5°, al doilea de 11°, iar tipul de vin spumos, 11,5°. Vinul *Campo Flegrei roşu* are o tărie de minimum 11,5° şi este produs din struguri din soiul Piedirosso (50–70%), amestecaţi cu struguri Aglianico, Sciascinoso şi din alte soiuri locale. Vinul *Campi Flegrei Piedirosso* sau *Pér'e palummo* are o tărie de minimum 11,5° şi de 12° pentru tipul „Riserva", obţinut după o învechire de cel puţin 2 ani. Este produs cu precădere din struguri Piedirosso şi, cu aprobarea provinciei, dintr-un mic procent de soiuri de viţă locale. Din acelaşi soi de viţă se obţine şi vinul *Campi Flegrei Piedirosso* sau *Pér'e palummo pasito* (din struguri stafidiţi, *n.tr.*), care are o tărie de minimum 12° pentru tipul dulce şi de 14° pentru cel sec.

CAMPIDANO DI TERRALBA
Vin roşu sard, din provinciile Cagliari şi Oristano, numit şi *Terralba*. Este un vin DOC, produs din cel puţin 80% struguri din viţă Bovale sard şi Bovale din Spania, amestecaţi cu struguri din soiurile de viţă Pascale di Cagliari şi Greco negru (maximum 20%). Are o tărie de minimum 11,5° şi este pus în vânzare începând cu martie următor culesului.

CANAVESE
Denumire pentru unele vinuri roşii, roze şi albe DOC, produse în provincia Torino, în zonele Biella şi Vercelli. Cel alb se obţine exclusiv din struguri de viţă Erbaluce, în timp ce vinurile roşu şi roz se obţin din soiurile Nebbiolo, Barbera, Bonarda, Freisa şi Neretto, amestecate în diferite procentaje.

CANDIA DEI COLLI APUANI
Vin alb DOC din provincia Massa Carrara. Este produs din soiurile de viţă Vermentino alb (70–80%), Albarola (10–

Scanned with OKEN Scanner

20%) şi, în cantităţi mai mici, Trebbiano toscan şi Malvasia de Chianti. Are o tărie de minimum 11,5°.

CANEDERLI
Găluşte din pâine veche, preparate cu lapte şi unt şi aromatizate cu pătrunjel şi nucşoară. Se servesc în bulion de carne, uscate sau ca garnitură la carne, însoţite de sosuri şi zemuri. Este o mâncare de origine germană, dar destul de răspândită în Trentino Alto Adige.

CANESTRATO
Nume dat unor sortimente de brânză de oaie (→ *brânză de oaie*) care, în timpul fabricării, sunt presate în forme, „coşuleţe", cărora li se datorează crusta zbârcită, tipică. Sunt specifice Italiei meridionale (*canestrato puliese*, care este o brânză DOP, *canestrato crotonese*, *canestrato di Moliterno*), au miezul tare şi uşor picant. După 2–10 luni de maturare, se consumă ca brânză de masă.

CANESTRELLO
Alt nume dat moluştelor bivalve din genul Pecten.

CANNELLINO
Varietate de fasole pitică, originară din Italia centro-meridională, de culoare albă (→ *fasole*).

CANNELLONI
Rulouri preparate dintr-un strat subţire de aluat cu ou, rulat şi umplute, în general cu → *ragù* sau cu un amestec pe bază de spanac sau sfeclă şi urdă. Se pregătesc la cuptor, cu diverse condimente, cum ar fi unt, sos de roşii sau → *béchamel/sos alb*.

CANNOLICHIO
Nume generic pentru diverse specii de moluşte marine cu două valve, din familia Solenidae şi Psammobiidae (genurile *Solen*, *Pharus*, *Solenocurtus*), care trăiesc îngropate în nisip. Au corpul alungit şi cochilia de culoare deschisă, cu striaţii brune longitudinale. Se consumă crude (se pescuiesc în ape foarte curate), la grătar, preparate în gratin sau în supe.

CANNOLO[1]
Prăjitură siciliană, preparată dintr-o foaie subţire de aluat, numită „scoarţă" (din făină, zahăr, cacao, cafea solubilă şi albuş), şi umplută cu un amestec făcut din urdă, zahăr pudră, apă din flori de portocal, bucăţele de ciocolată şi fructe glasate. Cândva, în Sicilia era preparată în mod special pentru perioada Carnavalului.

CANNOLO[2]
Pateu mic, numit şi → *cannoncino*, preparat dintr-o foaie subţire de aluat franţuzesc, rulată în formă de spirală şi umplută cu diferite creme.

CANNONAU
Vin roşu DOC, tipic pentru zona Campidano din Sardinia. Obţinut din soiul de viţă cu acelaşi nume, care intră în compoziţia lui, într-un procent de cel puţin 90%, se produce în trei sortimente: „Riserva" (atinge cel puţin 13°, după o învechire de minimum 25 de luni), „Liquoroso secco" (cu o tărie de minimum 18° şi după o rafinare de cel puţin 10 luni) şi „Liquoroso dolce naturale" (cu o tărie de minimum 16° şi după o învechire de cel puţin 10 luni).

Scanned with OKEN Scanner

CANOCCHIA
Mic crustaceu marin (*Squilla mantis*), de culoare galben deschis, caracterizat prin doi cleşti mari şi două pete de culoare închisă pe partea posterioară. Se mai numeşte şi *pannocchia* (*rac de mare cenuşiu*) sau *cicala di mare* (*răcuşor de mare*) şi, de obicei, se consumă opărit.

CANTAL
Brânză franţuzească cu miezul gras şi semitare. Este comercializată sub formă cilindrică după 30 de zile de maturare pentru brânza proaspătă şi după 2–6 luni, pentru cea învechită.

CANTUCCIO
Biscuit uscat, preparat cu migdale, servit în mod tradiţional la sfârşitul mesei cu vin dulce. Este o specialitate toscană.

CAPELLETTI
Un fel de colţunaşi, preparaţi dintr-o foaie subţire de aluat cu ou, împăturită şi umplută cu tocăniţă de viţel sau diferite brânzeturi. Se consumă în supă, în special de clapon sau de găină, sau uscaţi şi condimentaţi în diverse moduri. Este o specialitate din Emilia Romagna.

CAPELLO DEL PRETE
Salam, asemănător salamului zampone, dar de formă triunghiulară. Este o specialitate din Parma.

CAPERE
Boboc de floare comestibil al plantei erbacee perene cu acelaşi nume (*Capparis spinosa*), care creşte sălbatică în zonele pietroase şi aride; este cultivată în regiunile din sudul Mediteranei.

O Caperele stimulează apetitul, favorizează funcţiile digestive şi combat retenţia lichidelor. Caperele conţin:
– capparirutina, un compus al glucozei (*glucoside*), cu proprietăţi diuretice;
– fibre de tip solubil, care stimulează apetitul şi favorizează digestia;
– bioflavonoide, care au proprietăţi antioxidante;
– zaharuri.

❑ Caperele cele mai apreciate sunt cele mai mici, care se consumă întregi; cele mai mari se pot toca în sosuri sau în umpluturi. Caperele conservate în saramură sunt adecvate pentru adaos la mâncăruri, la pizza, la umpluturi şi în sosurile pentru aperitive şi în supe sau ciorbe; cele conservate în oţet sunt folosite la asezonarea salatelor şi la aromatizarea sosurilor pe bază de ou.

➪ Pentru a stimula diureza şi digestia, se poate bea în fiecare dimineaţă, o ceşcuţă dintr-un decoct obţinut din 1,5 g de coajă de rădăcină la 100 ml de apă; se bea cald.

CAPITONE
Femelă de → *ţipar* de dimensiuni mari, care în mod tradiţional se consumă în ajunul Crăciunului în Napoletano şi în Italia meridională.

CAPOCOLLO
Salam, preparat din ceafă de porc, sărat, condimentat şi pus la maturat pentru cel puţin şase luni. Are o formă cilindrică, cu un diametru de aproximativ 15 cm şi poate cântări 2–4,5 kg. Este cunoscut sub numele de *coppa* în Italia septentrională şi *lonza* în Italia meridională. Capocollo din Calabria este o denumire DOC.

CAPONATA
Un fel de ghiveci pe bază de legume, în principal vinete, ţelină, ceapă, roşii, capere, măsline şi busuioc, călite în ulei şi asezonate cu oţet. Este o specialitate siciliană, care se consumă rece, ca aperitiv

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a salamului capocollo

apă	36,30 g
proteine totale	20,80 g
lipide totale	40,20 g
colesterol	66,00 mg
glucide disponibile	1,40 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	25,00 mg
sodiu	1335,00 mg
potasiu	320,00 mg
fosfor	263,00 mg
zinc	3,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,70 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	6,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,36 mg
acid folic	3,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,23 mg
vitamina D	urme
energie	**450 kcal**

sau ca garnitură. Există mai multe variante ale acestui soi de ghiveci.

CAPPON MAGRO

Fel de salată cu multe ingrediente (peşti, verdeţuri, fructe de mare, condimente), mâncare de post, care se consumă în Liguria, în seara de ajun a sărbătorilor religioase.

CAPPONE

Nume comun dat unor specii de peşti de mare din genul *Triglia*, caracterizaţi prin aripioare dorsale proeminente. Carnea lor se găteşte în special în suc propriu sau la grătar.

CAPPUCCINO

Băutură caldă, obţinută prin amestecarea cafelei espresso cu lapte, după care se bate şi se poate adăuga puţină frişcă sau o linguriţă de cacao. Este o băutură tipic italiană, astăzi apreciată pe plan internaţional.

CAPRA NEAGRĂ

Mamifer sălbatic ierbivor (*Rupicapra rupicapra* şi *Rupicapra pyrenaica*), răspândit în Europa în zonele muntoase la altitudini de 1500–2500 m. Seamană cu capra obişnuită, dar are corpul mai îndesat şi coarnele arcuite. Poate atinge o înălţime de 80 cm şi o greutate de 45 kg. Blana, deasă şi aspră, este de culoare negricioasă iarna şi brună vara, cu două pete mai deschise pe gât şi pe bot. Carnea, inclusă în categoria → *vânatului*, înainte de a fi consumată se lasă la fezandat timp de 2–4 zile pentru a deveni mai fragedă şi pentru a-şi atenua gustul prea intens. În majoritatea cazurilor, se prepară în suc propriu sau friptă; bucăţile cele mai bune sunt cotletul şi pulpa, pentru că sunt mai fragede. Tipică pentru Valle d'Aosta este → *mocetta*, pastrama de capră neagră.

CAPRĂ

Animal rumegător, cu părul lung şi drept, bărbuţă şi coarne curbate sau drepte. Capra domestică este crescută pentru lapte (din care se obţine brânza → *de capră*), lână, piele şi mult mai puţin pentru carne care, la exemplarul adult, este tare şi aţoasă; sortimentele de carne sunt analoage celor prezentate la carcasa de → *miel* şi, în general, necesită un timp mai

Scanned with OKEN Scanner

lung de preparare. Din carnea de pe coaste, sărată şi maturată, se obţin sortimente tradiţionale de şuncă de capră, cum sunt *i diolini di Chiavenna* şi → *mocetta de Valdostano*.

CAPRI

Denumirea unui vin roşu şi a unuia alb, ambele DOC, produse în insula Capri, din provincia Neapole. Vinul Capri roşu are o tărie de minimum de 11,5° şi se obţine din soiul de viţă Piedirosso, cu un eventual adaos din alte soiuri de viţă locale, autorizate de provincie. Vinul Capri alb este produs din struguri Greco (50%), amestecaţi în principal cu struguri din viţa Falanghina şi din alte soiuri locale şi are o tărie de minimum de 11°.

CAPRIANO DEL COLLA

Denumire de origine controlată (DOC), pentru un vin roşu şi unul alb din Bresciano. Vinul *Capriano del Colle roşu* este produs din soiurile de viţă Sangiovese (40–50%) şi Marzemino (35–45%), cu mici procente de Barbera, Merlot şi Incrocio Terzi n. 1. Vinul *Capriano del Colle alb* se obţine din struguri din soiurile Trebbiano soave şi/sau Trebbiano toscan. Ambele au o tărie de minimum 11°.

CAPRICE DES DIEUX

Brânză produsă în regiunea Champagne din Franţa. Are un gust mai degrabă dulce, un miez moale şi gras şi un strat subţire de mucegai pe crustă. Este comercializată într-o cutiuţă caracteristică, din foaie subţire din lemn de fag.

CAPRINO

Denumire generică pentru brânzeturile proaspete, uşor de întins, cu miezul de culoare deschisă, cu gust proaspăt, uşor acrişor, obţinute din lapte de capră, dar şi din lapte de vacă. Sunt preparate în bucăţi de dimensiuni reduse şi nu au crustă, de aceea adeseori sunt preparate în recipiente mici.

CARACATIŢĂ

Moluscă cefalopodă (*Octopus vulgaris*), de dimensiuni mari, de la 50 cm până la 3 m cu tentaculele întinse; poate cântări până la 20 kg. Are o carne mai degrabă tare şi aţoasă: din această cauză, înainte de preparare trebuie frăgezită bătând-o cu un ciocan special sau izbită de o piatră. Cu cât sunt mai mari dimensiunile, cu

Compoziţia chimică a caracatiţei

apă	82,00 g
proteine totale	10,60 g
lipide totale	1,00 g
colesterol	140,00 mg
glucide disponibile	1,40 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	absent
calciu	144,00 mg
sodiu	230,00 mg
potasiu	350,00 mg
fosfor	189,00 mg
zinc	1,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,36 mg
acid folic	16,00 µg
retinol eq	25,00 µg
vitamina E	1,20 mg
vitamina D	urme
energie	**57 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

atât carnea e mai tare; de aceea, se preferă exemplarele mai mici. Se consumă în mâncare sau rasol, se serveşte fierbinte sau în salată.

CARAMEL

Zahăr adus la punctul de topire (peste 150°C) şi încălzit în continuare până ce capătă o o consistenţă fluidă şi o culoare brună. Caramelul se foloseşte drept colorant pentru lichioruri, bere, alte băuturi şi în cofetărie.

CARAMELĂ

Pastilă dulce, în mod tradiţional din zahăr candel, la care se adaugă – conform diverselor reţete – alte ingrediente: lapte, grăsimi, lichioruri, fructe uscate, arome, coloranţi şi aditivi. În comerţ se găsesc şi caramele fără zahăr, care conţin diverşi îndulcitori. Se pot distinge diferite sortimente de caramele:

– *tari*, obţinute prin fierberea zaharozei şi a glucozei, în prezenţa acidului tartaric, cu adaos de arome şi coloranţi;

– *gumoase*, care devin moi datorită prezenţei gumei arabice şi a latexului;

– *umplute*, obţinute prin adăugarea, în interiorul caramelei, de miere, lichioruri, cremă, ciocolată;

– *moi*, datorită adaosului de grăsimi vegetale şi smântână dulce.

➪ În caramelele fără zahăr sunt utilizaţi îndulcitori naturali, precum *manitolul* şi *sorbitolul*, *fructoza* şi *xilitolul*.

CARBOHIDRAŢI

Carbohidraţii, numiţi şi zaharuri sau glucide (*glykys* în l. greacă înseamnă „dulce") sunt substanţe care, împreună cu proteinele şi lipidele, constituie baza structurală şi energetică necesară organismului pentru a-şi îndeplini numeroase funcţii vitale. Carbohidraţii sunt compuşi din carbon, hidrogen şi oxigen şi sunt clasificaţi ca „simpli" sau „complecşi", în funcţie de gradul de polimerizare (adică numărul de molecule legate între ele). Carbohidraţii mai sunt definiţi şi ca „disponibili" şi „indisponibili", în funcţie de gradul lor de utilizare în metabolism.

CLASIFICARE. *Carbohidraţii simpli* au gust dulce şi sunt rapid digeraţi şi absorbiţi în organism. Aceştia sunt:

– *monozaharide*, molecule simple, care reprezintă „cărămida" de bază a carbohidraţilor. Monozaharidele sunt: glucoza, fructoza, galactoza;

– *dizaharide*, formate prin unirea a două monozaharide. Acestea sunt: zaharoza, lactoza, maltoza;

– *oligozaharide*, constituite din trei până la nouă unităţi de monozaharide.

Carbohidraţii complecşi sau de absorbţie lentă nu au gust dulce şi nu se dizolvă în apă. Aceştia sunt: *polizaharidele*, adică constituiţi din mai multe molecule de bază (monozaharide), care se unesc formând lanţuri lungi (amidon, glicogen, celuloză).

FUNCŢII. Carbohidraţii îndeplinesc mai multe funcţii:

– sunt sursa cea mai importantă şi, totodată, indisponibilă pentru organism: 1 g de carbohidraţi furnizează aproximativ 4 kcal;

– permit „protejarea" proteinelor: prin urmare, reduc folosirea, de către organism, a proteinelor ca surse de energie;

– sunt indipensabili pentru funcţionarea globulelor roşii, a celulelor musculare şi a celulelor nervoase;

– unii carbohidraţi participă la formarea componentelor celulare (cum sunt acizii nucleici);

Scanned with OKEN Scanner

– o parte dintre carbohidraţii indisponibili, care formează fibrele, este supusă fermentaţiei datorită florei bacteriene prezente în intestinul gros cu producerea unor substanţe care îmbunătăţesc funcţionarea mucoasei intestinale;
– carbohidraţii indisponibili, cum este celuloza, reglează funcţionarea intestinului, producând creşterea volumului masei fecale şi favorizând eliminarea substanţelor toxice;
– unii carbohidraţi indisponibili reprezintă substratul creşterii lactobacililor care îndeplinesc o funcţie prebiotică, adică previn şi vindecă enteritele.

SURSE ALIMENTARE. Carbohidraţii se găsesc în aproape toate alimentele de origine vegetală şi în unele alimente de origine animală. În particular:
– *glucoza* se găseşte în miere, în fructe, în unele zarzavaturi, în băuturile nealcoolice, în dulciuri;
– *glicogenul* este o glucidă complexă, formată din mai multe molecule de glucoză; reprezintă o rezervă energetică, înmagazinată în ficat şi în muşchi;
– *fructoza* se găseşte în fructe şi în miere şi este mai dulce decât zahărul obişnuit;
– *galactoza* este conţinută în alimente, în combinaţie cu glucoza, împreună cu care formează lactoza;
– *zaharoza* (dizaharida constituită din glucoză şi fructoză) este zahărul obişnuit, extras din sfecla de zahăr şi din trestia de zahăr; poate fi supusă unor diferite grade de rafinare; se găseşte în fructe şi în toate alimentele care conţin zahăr (marmelade, dulciuri, băuturi);
– *lactoza* este zahărul conţinut în lapte şi are o putere de îndulcire mai redusă decât zahărul obişnuit; reprezintă dizaharida formată din glucoză şi galactoză;
– *maltoza* este conţinută în germenii de cereale, în grâu, în malţul fermentat; este compusă din două unităţi de glucoză;
– *amidonul* se găseşte în cereale, în pâine şi în produsele de panificaţie, în cartofi şi în legume; este constituit dintr-un lanţ lung de glucoze;
– *celuloza* este un carbohidrat complex indisponibil şi constituie o parte a fibrei; se găseşte în fructe, în verdeţuri, în cereale integrale şi în legume.

NECESARUL DE CARBOHIDRAŢI. Într-o alimentaţie echilibrată, carbohidraţii trebuie să constituie peste 55% din cota calorică zilnică (pentru o persoană adultă este de

Alimentele cele mai bogate în glucide disponibile (g/ 100 g)

tapioca	95,8	miere	80,3
bezea	95,4	salată de crackers	80,1
cartofi, feculă	91,5	făină de orz	80,0
orez expandat	89,7	fulgi de orz	80,0
fulgi de porumb	88,1	orez prefiert	79,3
făină de orez	87,8	paste cu ou	78,6
orez decorticat	87,6	făină de grâu de tip 00	78,0
făină de grâu	84,9	secară	77,6
pesmeţi	83,0	fulgi de orez	77,5
aluat de tărâţe	82,8	făină de grâu de tip 0	76,9
făină pentru copii cu adaos de lapte	81,5	făină integrală de secară	75,9
făină de porumb	81,5	porumb	75,8
orez integral	81,3	fructe zaharisite	75,0
castane uscate	80,9	făină de ovăz	72,9
orz solubil sau cafea de orz	80,9	struguri de Corint	72,0

Scanned with OKEN Scanner

aproximativ 300 g). Principalele surse alimentare de carbohidraţi (lapte, cereale, fructe, cartofi şi legume) conţin carbohidraţi asociaţi cu alţi nutrienţi, cum sunt proteinele, vitaminele şi sărurile minerale, care, în afara valorii energetice, conferă acestor alimente o înaltă valoare nutritivă. Dimpotrivă, alimentele prea rafinate, ori îmbogăţite cu zaharoză sau glucoză (prăjituri, bomboane, băuturi zaharoase etc.) furnizează numai energie (în acest caz se vorbeşte de „calorii goale", tocmai datorită lipsei sau sărăciei de nutrienţi). De aceea, e bine ca raţia zilnică de carbohidraţi să fie furnizată în proporţie de 90% de alimente care conţin amidon şi fibre şi doar 10% de alimente care conţin zaharuri simple.

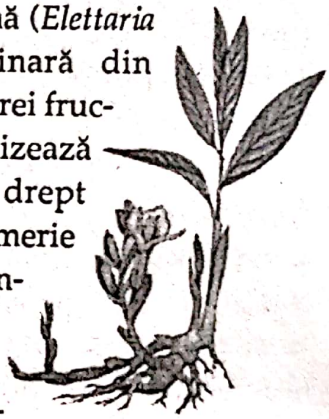
CARBONARA, À LA

Condiment pentru pastele cu ouă pregătite cu slăninuţă afumată, la care eventual se poate adăuga smântână, piper şi parmezan sau pecorino romano (brânză de oaie) ras. Este o reţetă specifică regiunii romane.

CARCADÈ

Numele popular al plantei erbacee tropicale *Hibiscus sabdariffa*. Florile acestei plante se pun la uscat la soare şi se folosesc la prepararea infuziei cu acelaşi nume, de culoare roşie şi care potoleşte setea.
O Din această plantă, care nu conţine principii active excitante, se prepară o băutură răcoritoare acrişoară, cu un uşor efect diuretic. Băutura conţine:
– vitamina C, în cantitate redusă;
– pigmenţi vegetali cu proprietăţi antioxidante, care conferă băuturii culoarea roşie;
– acizi organici, în particular acidul tartaric şi acidul citric, care îi conferă gustul acrişor, care taie setea, precum şi proprietăţile răcoritoare.
➪ Băutura carcadè poate fi consumată caldă sau rece. Infuzia de carcadè se prepară din 10 g de flori uscate, puse la fiert într-un litru de apă, timp de 10 minute.

CARDAMON



Plantă erbacee perenă (*Elettaria cardamomum*), originară din Asia tropicală, ale cărei fructe cu capsulă se utilizează în gastronomie – drept condiment, în parfumerie şi în medicină. Seminţele conţin un ulei esenţial, cu uşoare proprietăţi anestezice, o substanţă de tip amidon şi un colorant galben. Pe lângă faptul că face mâncarea mai apetisantă, cardamonul favorizează secreţia sucurilor gastrice. Se foloseşte la fabricarea lichiorurilor, ca aromatizant, iar sub formă de pulbere, intră în compoziţia condimentului → *curry*.

CAREMA

Vin roşu DOC din Piemonte, produs din struguri Nebiolo în comuna Carema. Are o tărie de minimum 12° şi se comercializează după cel puţin 4 ani de învechire în butoaie de stejar sau de castan.

CARIGNANO DEL SULCIS

Vin roşu DOC, produs în provincia Cagliari. Se produce aproape în exclusivitate din soiul de viţă cu acelaşi nume, la care se adaugă o cantitate mică (15%) de struguri din soiuri locale. Vinurile *Carignano del Sulcis roze* şi *Carignano del Sulcis nou* au o tărie de minimum 11,5°. Vinul *Carignano del Sulcis roşu* are o tărie de minimum 12°; tipul „Superiore" are o

Scanned with OKEN Scanner

tărie de minimum 13°, iar „Riserva", de cel puţin 12,5°. În sfârşit, vinul *Carignano del Sulcis passito* (din struguri stafidiţi) are o tărie de 14°.

CARMIGNANO

Vin DOCG, produs în comunele Poggio a Caiano şi Carmignano din provincia Florenţa. Atât *Carmignano roşu*, cât şi *Carmignano roze* se obţin din struguri Sangiovese (45–70%), Canaiolo negru (10–20%), Cabernet franc şi Cabernet Sauvignon (6–15%), precum şi din alte soiuri în procente mai mici. Vinul roze are o tărie de 11°, iar cel roşu de cel puţin 12,5° şi se lasă la învechit până în luna iunie a celui de-al doilea an după culesul viei. Tipul de vin „Riserva" se lasă la învechit până în luna septembrie a celui de-al treilea an după cules.

CARNE

Prin termenul de „carne" se înţeleg muşchii striaţi şi ţesuturile strâns legate de aceştia la animalele destinate abatorului (bovine, porcine, ovine, caprine, cabaline), la animalele de curte (pui, curcani, iepuri) şi la animalele sălbatice.

La carne, se deosebesc: → *măruntaiele*, adică organele, cum sunt → *inima*, → *rinichii*, → *creierul*, → *splina* şi → *plămânii*, → *pancreasul*, → *„măruntaiele"* (timusul, pancreasul şi alte glande), precum şi → *burta* (stomacul, cu excepţia ierbarului, şi prima parte a intestinului la erbivore). După tăierea animalului, carnea, înainte de a fi consumată, are nevoie de o → *frăgezire* (de durată variabilă, în funcţie de specie), după care capătă mai mult gust şi devine mai moale. Din punct de vedere gastronomic, se distinge *carne roşie*, mai bogată în fier, *carne albă*, numită astfel datorită culorii sale mai deschise şi → *vânat*. Din prima grupă face parte carnea de vită adultă, de bivol, de cal, de oaie, de raţă, de porumbel şi vânatul cu pene. În al doilea grup se încadrează carnea de viţel, de miel, ied, carnea de porc, de pui şi de iepure. Începând cu anii '90, şi în Italia a început să se consume carnea de struţ.

O Carnea este importantă pentru construcţia, creşterea şi refacerea structurii organismului, în special a muşchilor şi a oaselor, deoarece reprezintă o sursă excelentă de proteine de înaltă calitate (bogată în aminoacizi esenţiali), precum şi de fier, complet asimilabil în organism (ca urmare, este indicată pentru tratarea anemiei, creşterea producţiei de globule roşii şi a concentraţiei de fier în sânge).

Carnea conţine:

– apă (65–75%);

– lipide (între 2% şi 37%, potrivit vârstei, speciei şi greutăţii animalului, precum şi în funcţie de sortiment);

– azot (aproximativ 2%), sub forma unor diferite combinaţii în cadrul moleculei de proteină;

– aminoacizi;

– glicogen, zahăr de rezervă prezent în muşchi şi care, după frăgezire, nu depăşeşte 0,5%;

– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu (importante pentru reglarea pH-ului sanguin, a tensiunii arteriale şi a activităţii musculare), de sodiu (care contribuie la determinarea tensiunii sanguine), de magneziu (necesar pentru transmiterea impulsurilor nervoase către creier), de fier (indispensabil pentru formarea globulelor roşii şi pentru prevenirea anemiei) şi de fosfor (componente esenţiale ale sistemelor fundamentale proteice şi lipidice), prezente în concentraţii de până la 1%;

– *vitaminele din grupa B*: B_1, importantă pentru metabolismul zaharurilor; B_2, necesară pentru dezvoltarea normală şi

Scanned with OKEN Scanner

pentru viaţa celulelor; PP, care joacă un rol fundamental în metabolismul glucidelor; B_{12}, esenţială pentru procesele de creştere şi de dezvoltare a celulelor;
– *proteine* (15–20%); unele sunt prezente în fibrele musculare (miozina, actina, propomiozina şi troponina); altele, prezente în globulele roşii ale sângelui (hemoglobina) şi în celulele musculare (mioglobina), transportă oxigenul, sunt bogate în fier şi conferă cărnii culoarea roşie (mai ales mioglobina, care e prezentă în concentraţia mai mare; pe lângă acestea, carnea conţine miogen (component al enzimelor), albumine şi globuline, solubile în apa din mâncare (împreună cu grăsimile şi compuşii azotului, stabilesc gustul caracteristic al cărnii), precum şi colagen şi elastină, care formează ţesutul conjunctiv şi conferă cărnii rezistenţă şi, respectiv, elasticitate (colagenul, prin fierbere, se transformă în gelatină). Pentru caracteristicile nutriţionale şi modalităţile de consumare, se face trimitere la cuvântul corespunzător animalului respectiv: → *miel*, → *raţă*, → *bovină*, → *iepure*, → *ied*, → *cal*, → *porc*, → *gâscă*, → *pui*, → *curcan*, → *vânat*, → *struţ*, → *viţel*.

CARNITINĂ

Aminoacid neesenţial, care este sintetizat în organism, mai ales în ficat, în rinichi şi în creier, pornind de la alţi doi aminoacizi, *lizina* şi *metionina*, în prezenţa fierului şi a vitaminei C.

FUNCŢII. Carnitina este importantă pentru că:
– permite acizilor graşi (constituenţi ai lipidelor) să traverseze membrana celulară;
– reglează funcţionalitatea şi participă la tonusul muscular al inimii; o sursă esenţială de energie a muşchiului cardiac o reprezintă acizii graşi cu lanţ lung, şi o concentraţie ridicată a carnitinei în inimă stimulează contracţiile firelor miocardului;
– se pare că reduce nivelul colesterolului LDL (colesterolul „rău") şi al trigliceridelor în sânge şi ridică nivelul colesterolului HDL, adică a colesterolului „bun"; poate exercita o funcţie anabolizantă (ca stimulent al creşterii) şi o funcţie de refacere generală.

SURSE ALIMENTARE. Carnitina este conţinută în alimentele de origine animală, în particular în carne, în special în cea roşie, în lapte şi în lactate. În schimb, în vegetale, în fructe, în cereale şi în legume se

Parametrii nutriţionali şi valoarea energetică a 100 g de carne macră, crudă şi fără os

Carne	Apă (g)	Proteine (g)	Lipide (g)	Colesterol (mg)	Energie (kcal)
vită	71,5	21,3	3,1	70	113
viţel	76,9	20,7	1,0	70	92
porc	72,5	19,9	6,8	60	141
pui	68,7	19,1	11,0	81	175
iepure	75,3	23,7	0,6	65	102
curcan	72,0	21,0	6,9	82	146
miel	73,0	20,0	4,6	71	121
cal	74,1	21,7	2,7	52	113
struţ	76,1	20,9	0,9	57	92

Scanned with OKEN Scanner

găsesc precursorii carnitinei (lizina şi metionina), precum şi fierul şi vitamina C, indispensabile pentru transformarea acestora în carnitină. [T.C.]

CAROTENOIZI
Pigmenţi naturali (compuşi izoprenoizi), răspândiţi cu precădere în regnul vegetal; aceştia absorb lumina cu lungimi de undă diferite de cea absorbită de clorofilă şi astfel reprezintă nişte receptori suplimentari. Cantităţile de carotenoizi şi de clorofilă prezente în diversele specii vegetale condiţionează culoarea plantei (verde, galbenă, roşie, portocalie). Până acum, au fost identificaţi peste 600 de carotenoizi, dintre care unii pot fi transformaţi în organism în vitamina A. *Betacarotenul* este un precursor important al vitaminei A: este conţinut în cantitate mare în morcov, dovleac, spanac, ardei, cartofi, dar şi în alimente de origine animală, ca laptele şi ouăle. Alt carotenoid care, totuşi, nu este o provitamină A, este *licopenul*, pigment roşu caracteristic roşiilor. Carotenoizii îndeplinesc numeroase funcţii biologice care, în parte, pot fi datorate proprietăţilor lor antioxidante. După absorbţia lor, sunt prezenţi în cantităţi variabile în plasmă şi în ţesuturile organismului uman, unde par să fie coparticipanţi la protecţia împotriva stresului care produce radicali liberi şi, prin urmare, joacă un rol în prevenirea unor boli cronice sau degenerative, cum ar fi tumorile şi bolile cardiovasculare. [T.C.]

CARPACCIO
Fel de mâncare pregătit pe bază de carne crudă de vită, fin feliată şi condimentată cu ulei, lămâie şi parmezan ras ori cu sos de maioneză şi muştar. Prin extensie, se numeşte *carpaccio* şi metoda de preparare a peştelui-spadă şi a somonului care, cruzi şi afumaţi, sunt tăiaţi în felii foarte subţiri şi asezonaţi cu suc de lămâie.

CARPIONE
Subspecie de → *păstrăv.*

CARSO
Denumire de origine controlată pentru unele vinuri produse în provinciile Trieste şi Gorizia. Vinurile *Carso* şi *Carso Terrano* sunt vinuri roşii, produse cu precădere din soiul de viţă Terrano (cel puţin 70%), la care se pot adăuga struguri din soiurile Pinot negru, Piccola neagră şi din alte soiuri locale; primul are o tărie de minimum 10,5°, iar al doilea de 10°. *Carso Malvasia* este un vin alb, are o tărie de minimum de 10,5° şi se obţine din soiul de viţă Malvasia Istriana (85%), amestecat cu alte soiuri locale, în procente mici.

CARTA DA MUSICA
Pâine specifică regiunii Sardinia, în formă de foaie foarte subţire şi crocantă. Se conservă timp foarte îndelungat şi, pe vremuri, era pâinea tipică a păstorilor.

CARTEDDATA
Prăjitură din regiunea Apulia, specifică pentru perioada sărbătorilor de Crăciun, preparată din aluat nedospit, vin alb şi ulei. Se taie în fâşii subţiri, care se rulează în formă de rozetă, se prăjeşte şi se asezonează cu vin fiert şi aromatizat cu anason şi scorţişoară.

CARTOCCIO, AL/PREPARARE LA PUNGĂ
Metodă de preparare la cuptor, care constă în coacerea alimentelor (orez, legume, peşte, vânat), după ce au fost învelite într-o hârtie unsă cu ulei sau într-o foaie de aluminiu, cu adăugare de arome şi condimente.

Scanned with OKEN Scanner

CARTOF

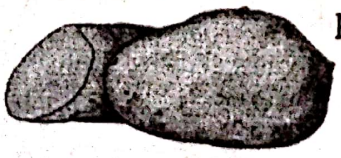
Tubercul al plantei erbacee anuale (*Solanum tuberosum*) din familia Solanacee, originară din America şi introdusă în Europa în a doua jumătate a secolului al XVI-lea. Cartoful este unul dintre alimentele fundamentale pentru populaţiile multor ţări: este răspândit practic pe toate continentele, deoarece creşte chiar şi în soluri relativ sărace şi se adaptează bine la diferite climate.

VARIETĂŢI. Cartofii pot avea interiorul galben (cu miezul mai tare) sau cu interiorul alb (mai făinos, sfărâmicios). Printre varietăţile cu miez galben se numără: *primura*, *sistema*, *sieglinde*, *bintje*, *bea*, *alpha*, *jaerla*, *saskia* şi *desirée*. Cele mai cunoscute varietăţi cu miezul alb sunt *cardinal*, *majestic*, *draga*, *baraka*, *marijke*, *Kennebee*, *tonda di Napoli* şi *bianca di Como*. În particular:

– *bintje*, de origine olandeză, cu tuberculi de formă ovală, miezul galben-pai, de duritate medie, uşor făinos, cu coajă subţire şi galbenă, este un soi care, în general, rămâne întreg după fierbere şi este potrivit pentru orice mod de preparare, chiar şi pentru prăjit;

– *primura* şi *sistema*, obţinute în Bologna şi Campagna, sunt varietăţi cu miezul tare, compact şi cu un conţinut scăzut de amidon; sunt optimi după fierbere pentru a intra în componenţa salatelor mixte;

– *Kennebee* şi *majestic*, soiuri cu miez alb, făinos, formă alungită şi coajă deschisă la culoare; sunt adecvaţi pentru gnocchi, piureuri şi crochete;



– *desirée*, cartofi cu coaja roşiatică, cu interiorul galben, de duritate medie; sunt adecvaţi pentru mâncăruri la cuptor;

– *sieglinde*, varietate de origine germană; este un cartof tare, deosebit de apreciat pentru rezistenţa sa la fierbere.

○ Cartoful, foarte hrănitor şi uşor digerabil, este bogat în amidon, comparabil – din acest punct de vedere – cu pâinea şi pastele făinoase, pentru care reprezintă un înlocuitor optim, cu avantajul că la aceeaşi greutate, furnizează mai puţine calorii. Cartoful stimulează digestia şi reglează funcţionarea intestinului. Conţine:

– zaharuri complexe, sub formă de amidon;
– proteine;
– grăsimi;
– vitaminele C, K şi vitaminele din grupa B, în cantităţi moderate;
– fibre alimentare, în cantităţi reduse;
– potasiu, în cantităţi semnificative;
– săruri minerale, cum sunt cele de sodiu, de calciu, de magneziu, de fosfor, de fier, de mangan, de cupru şi de sulf.

❑ Cartofii, care se consumă doar gătiţi, se pretează la zeci de reţete, cuprinzând toate tehnicile de preparare. Cartofii cu miez galben sunt indicaţi pentru salate, pentru prăjire şi fierbere. Cei cu miezul alb, sunt adecvaţi pentru piureuri, crochete, în general pentru preparate în care trebuie să se sfărâme. Cartofii noi se prepară doar la cuptor sau la tigaie. Alături de cartofii proaspeţi, în comerţ se găsesc şi diverse produse congelate, de la crochete la cartofi prăjiţi, piure liofilizat, patatine prăjite şi găluşte proaspete. Din cartofi se extrage şi o → *feculă*, larg utilizată în industria dulciurilor. [*T.C.*]

CARTOF DULCE

Altă denumire pentru → *batata*.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cartofului

apă	78,50 g
proteine totale	2,10 g
lipide totale	1,00 g
colesterol	absent
glucide disponibile	18,00 g
fibre alimentare	1,60 g
alcool	absent
fier	0,60 mg
calciu	10,00 mg
sodiu	7,00 mg
potasiu	570,00 mg
fosfor	54,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,50 mg
vitamina C	15,00 mg
vitamina B_6	0,44 mg
acid folic	35,00 µg
retinol eq	3,00 µg
vitamina E	0,06 mg
vitamina D	absent
energie	**85 kcal**

CASATELLA

Brânză proaspătă (8–15 zile de maturare), produsă în jumătatea de nord a Italiei. Asemănătoare brânzei *crescenza*, are miezul mai degrabă consistent şi coaja subţire. Are dimensiuni variabile (0,5–2 kg), este de formă cilindrică şi se consumă mai ales ca brânză de masă.

CASATIELLO

Fel de mâncare napolitană, compus dintr-un colac din aluat de pâine, înmuiat în grăsime topită, presărat cu parmezan şi piper, pe care sunt aşezate vertical, la intervale regulate, ouă întregi, cu coajă cu tot. Casatiello se coace la cuptor.

CASCIOTTA D'URBINO

Brânză cu denumire de origine protejată (DOC) → *caciotta*.

CASOEÛLA

Specialitate pe bază de carne de porc (şorici, picioarele, urechile şi codiţa) şi legume (varză creaţă, ceapă, morcovi, ţelină) fierte îndelung pe foc mic, cu ulei, unt, sos de tomate şi vin alb. Este o mâncare specifică tradiţiei milaneze şi, de obicei, se consumă cu mămăligă.

CASÔNSEI

Colţunaşi din aluat cu ou, cu diferite umpluturi: în provincia Brescia, cu carne tocată, amestecată cu parmezan ras, miez de pâine şi condimente; în provincia Bergamo, cu spanac, verdeţuri, cartofi amestecaţi cu cârnaţi şi mortadella, parmezan ras şi condimente. Casônsei se asezonează cu unt şi parmezan.

CASSATĂ[1]

Prăjitură siciliană, compusă dintr-un strat de pandişpan, umplut cu o cremă pe bază de urdă, îmbogăţită cu ciocolată, zahăr, vanilie, fructe zaharisite şi maraschino şi decorată cu glazură şi fructe glasate.

CASSATĂ[2]

Îngheţată, compusă dintr-un blat de aluat moale, îmbogăţit cu fructe glasate şi acoperit cu mai multe straturi de îngheţată, care poate fi de lapte, de ciocolată şi de frişcă.

CASTAGNELLA

Prăjitură de Crăciun, specifică regiunii Apulia, tăiată în romburi, preparată din făină, zahăr şi migdale, aromatizată cu

Scanned with OKEN Scanner

cuişoare, scorţişoară şi coajă de lămâie rasă.

CASTAGNOLE

Dulciuri în formă de biluţe, preparate din făină, ouă, zahăr, untură topită, drojdie şi vin; se prăjesc în tigaie şi se presară cu zahăr pudră. Sunt specifice pentru perioada Carnavalului.

CASTANĂ

Fruct al castanului (*Castanea sativa*), arbore din familia Fagacee, care creşte la altitudini între 900 şi 1 300 de metri. Există foarte multe varietăţi de castane; deosebit de apreciate sunt *castanele dulci*, mai mari şi în formă de inimă.

O Castana, cu conţinut energetic ridicat şi foarte sătioasă, constituia pe vremuri, unul dintre principalele alimente ale populaţiei italiene sărace. Castana conţine:

– amidon, în cantitate mare;

– proteine, vitamine, săruri minerale, în particular de potasiu, mineral care reglează pH-ul sanguin, tensiunea arterială şi activitatea musculară;

– fibre, în cantitate semnificativă, folositoare pentru funcţionarea intestinelor.

❑ Castanele se pot consuma prăjite (*castane coapte*), proaspete şi uscate (care se recuperează în apă sau se fierb în lapte). Castanele reprezintă o garnitură la felurile de mâncare pe bază de vânat şi de pasăre; făina se utilizează la prepararea prăjiturii → *turtă de castane* şi a altor prăjituri. Din castanele dulci se prepară → *castane glasate* (*marrons glacées*).

➪ Castanele sunt contraindicate pentru cei care suferă de balonări, colite sau gastrite.

Compoziţia chimică a castanei

apă	41,00 g
proteine totale	3,50 g
lipide totale	1,80 g
colesterol	absent
glucide disponibile	42,40 g
fibre alimentare	9,00 g
alcool	absent
fier	1,20 mg
calciu	38,00 mg
sodiu	11,00 mg
potasiu	500,00 mg
fosfor	89,00 mg
zinc	1,80 mg
tiamină (vit. B_1)	0,22 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,35 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,40 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,42 mg
acid folic	62,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,98 mg
vitamina D	absent
energie	**189 kcal**

CASTANĂ DULCE

Varietate de → *castană*, de dimensiuni mari şi deosebit de preţuită.

CASTEL DEL MONTE

Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri din regiunea Bari. Vinurile albe, cum sunt *Castel del Monte Chardonnay*, *Castel del Monte Pinot alb*, *Castel del Monte Sauvignon* şi *Castel del Monte alb* au o tărie de minimum 10,5° şi sunt produse, respectiv, din soiurile de struguri Chardonnay, Pinot alb, Sauvignon şi Pampanuto. *Castel del Monte Aglianico roze* se produce aproape în exclusivitate din soiul de viţă Aglianico şi are o tărie de minimum de 11,5°, în timp

Scanned with OKEN Scanner

ce *Castel del Monte roze*, produs în principal din soiul de viţă Bombino negru are 11°. În sfârşit, vinurile roşii, cum sunt *Castel del Monte Aglianico roşu*, *Castel del Monte Pinot negru* şi *Castel del Monte roşu* sunt obţinute cu precădere din struguri Aglianico, Pinot negru şi Uva di Troia. Au o tărie de minimum 12° şi de 12,5° pentru tipul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la cules.

CASTEL SAN LORENZO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri produse în provincia Salerno. Sortimentele de vin roşu, roze şi alb au o tărie de minimum 11,5°. Vinul alb este produs din soiul de viţă Trebbiano toscan (50–60%) şi Malvasia alb (30–40%), în timp ce vinurile roze şi roşu sunt obţinute din struguri Barbera (60–80%) şi Sangiovese (20–30%). Afară de aceasta, exclusiv din struguri din soiul Barbera, se obţine vinul *Castel San Lorenzo Barbera*, de 11,5°; sortimentul „Riserva" are 12,5° şi necesită 2 ani de învechire. Din soiul de viţă Muscat se produce *Castel San Lorenzo Moscato*, cu o tărie de 12,5° şi 13,5° pentru sortimentul „distilat", precum şi *Castel San Lorenzo Spumante*, care are o tărie de minimum 9°.

CASTELLER
Vin DOC produs în provincia Trento, în varietăţi roşu şi roze, din struguri Schiava rossa şi/sau Schiava gentile (30%), Lagrein Teroldego, Merlot (maximum 20%) şi Lambrusco (maximum 60%). Are o tărie de minimum 10,5° (de 11,5° pentru sortimentul „Superiore").

CASTELMAGNO
Brânză cu denumire de origine protejată (DOP), produsă din lapte mixt (vacă, oaie, capră), în comunele Castelmagno, Predleves şi Monterosso Grana, din provincia Cuneo. În mod normal de dimensiuni mari, are o crustă galbenă, adeseori acoperită cu mucegai alb. Miezul semigras, este lăsat la maturare timp de 2–5 luni în grote naturale. Brânza proaspătă are un miez deschis la culoare, compact şi fraged; cea maturată are miezul friabil, cu striaţii gri-albăstrui şi un gust mai puternic. Se consumă în special drept condiment la primele feluri.

CASTRAVETE
Fruct al plantei cu acelaşi nume (*Cucumis sativus*), din familia Curcubitaceelor, din care se cultivă mai multe soiuri de diferite lungimi, printre care unele fără seminţe. Castraveţii mici şi fără seminţe (*castraveciori*) sunt potriviţi pentru a fi puşi la murat.
○ Castravetele, care are proprietăţi calmante şi diuretice, conţine:
– vitamina C şi vitaminele din grupa B;
săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de calciu, de fosfor, de sulf, de mangan, de siliciu, de fier, de sodiu şi de zinc;
– fibre alimentare, în particular celuloză şi mucilagii.
❑ Castravetele se consumă aproape întotdeauna în salată, crud şi fără coajă; ca aperitiv sau ca garnitură la felurile de mâncare pe bază de carne, friptură sau grătar.

CAVALLUCCIO
Biscuit tare de formă romboidală, aromatizat cu anason şi coajă de portocală zaharisită. Este produs tradiţional în Siena.

CAVEDANO
Peşte de apă dulce (*Leuciscus cephalus*), cu corpul acoperit de solzi verde-argintii. Are carnea mai puţin apreciată din cauza mirosului neplăcut de mâl, care poate fi

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a castravetelui

apă	96,50 g
proteine totale	0,70 g
lipide totale	0,50 g
colesterol	absent
glucide disponibile	1,80 g
fibre alimentare	0,60 g
alcool	absent
fier	0,30 mg
calciu	16,00 mg
sodiu	13,00 mg
potasiu	140,00 mg
fosfor	17,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,60 mg
vitamina C	11,00 mg
vitamina B_6	0,04 mg
acid folic	9,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,07 mg
vitamina D	absent
energie	**14 kcal**

Compoziţia chimică a caviarului

apă	48,00 g
proteine totale	18,90 g
lipide totale	18,80 g
colesterol	588,00 mg
glucide disponibile	1,90 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	11,90 mg
calciu	275,00 mg
sodiu	1500,00 mg
potasiu	181,00 mg
fosfor	356,00 mg
zinc	1,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,19 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,62 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,32 mg
acid folic	50,00 µg
retinol eq	560,00 µg
vitamina E	7,00 mg
vitamina D	5,87 µg
energie	**252 kcal**

parţial eliminat prin gătirea peştelui la cuptor, cu vin şi ierburi aromatice.

CAVIAR

Icre sărate de → *sturion*. Sortimentele cele mai apreciate sunt cele ruseşti [caviarul „beluga" (morun, l.rusă, *n.tr.*) şi caviarul „sevriuga" (păstrugă, l.rusă, *n.tr.*)] şi cele iraniene. Caviarul se consumă pe felii de pâine unsă cu unt, în mod tradiţional însoţit de votcă sau şampanie. În comerţ se găsesc şi surogate de caviar, adică icre ale altor peşti, supuse aceleiaşi prelucrări: „caviarul roşu" (de la peşti din familia salmonidelor) şi „caviarul nemţesc" sau „grecesc".

CĂLŢUNAŞ

Altă denumire pentru → *condurul doamnei.*

CĂPRIOARĂ

Mamifer sălbatic ierbivor (*Capreolus capreolus*), răspândit în zonele împădurite din Europa. Are corpul zvelt şi blana de culoare roşcată vara şi brună iarna. Masculul

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cărnii de căprioară

apă	72,20 g
proteine totale	22,40 g
lipide totale	3,60 g
colesterol	85,00 mg
glucide disponibile	0,60 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	3,00 mg
calciu	25,00 mg
sodiu	84,00 mg
potasiu	342,00 mg
fosfor	220,00 mg
zinc	3,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,22 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,25 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	6,40 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,37 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,76 mg
vitamina D	0,40 µg
energie	**122 kcal**

are coarnele scurte şi ramificate. Carnea de căprioară, lăsată la frăgezit timp de câteva zile, se prepară friptă sau în suc propriu; în general, se preferă bucăţile din zona lombară, de la şolduri şi pulpa.

CĂTUŞNICĂ

Altă denumire pentru → *izmuşoară*.

CÂRNAŢI

Mezeluri din carne tocată de porc, macră şi grasă, ori mixtă, de porc şi de vită. Carnea, sărată şi divers aromatizată, este presată în maţe de porc sau în tuburi din plastic, subţiri şi transparente. Potrivit obiceiurilor regionale, mirodeniile sunt: piper, scorţişoară, vin alb, usturoi, ardei iute, seminţe de fenicul, bulion şi multe altele. Cârnaţii sunt un aliment bogat în grăsimi, în colesterol şi proteine şi se digeră în timp mai îndelungat. Se prepară la cuptor, la grătar, în tigaie – cu vin alb sau zeamă de carne, ori ca ingredient în sosuri pentru paste făinoase, orez şi mămăligă. Se produc şi cârnaţi din carne de cal, măgar şi mistreţ. Sunt DOP (cu denumire de origine protejată), cârnaţii de Calabria, făcuţi din spată de porc şi

Compoziţia chimică a cârnaţilor de porc proaspeţi

apă	53,60 g
proteine totale	15,40 g
lipide totale	26,70 g
colesterol	62,00 mg
glucide disponibile	0,60 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,80 mg
calciu	20,00 mg
sodiu	1100,00 mg
potasiu	200,00 mg
fosfor	173,00 mg
zinc	1,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,34 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,24 mg
vitamina D	urme
energie	**304 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

slănină, cu adaos de sare, piper, boia dulce şi boia iute.

CÂRNAŢI BONDIOLA

Mezeluri tipice pentru regiunea Piacenza, preparate din bucata întreagă de carne de la baza capului şi până la a cincea sau a şasea coastă a antricotului; după o perioadă de maturare de cel puţin şase luni, i se dă gust cu un amestec de sare, piper, scorţişoară, foi de dafin, cuişoare şi fistic. Acest fel de cârnaţi poartă denumirea de origine protejată (DOP), fiind numiţi *coppa piacentina* (salam din ceafă de porc de Piacenza).

CEAI

Arbust veşnic verde (*Camellia sinensis* sau *Camellia theifera* sau *Thea sinensis*) aparţinând familiei Teaceae şi băutură cu acelaşi nume, obţinută prin infuzarea frunzelor sale. Ceaiul este cultivat în India, Sri Lanka, China, Japonia, Java, Turcia şi Kenia. De la ceai se recoltează frunzele cele mai tinere şi mugurii care, apoi se usucă şi se mărunţesc.

Prelucrări şi amestecuri. Ţinând seama de diferitele prelucrări ale frunzelor şi de numeroasele amestecuri, se pot diferenţia patru grupe de ceaiuri:

– *ceaiuri negre*, supuse oxidării (în text apare termenul incorect „fermentare", *n.tr.*) şi, ca urmare, mai puţin astringente şi foarte aromate (tipice pentru India şi Sri Lanka);

– *ceaiuri verzi*, chinezeşti şi japoneze (foarte tari şi excitante, puţin aromate), pentru care este prevăzută numai uscarea; *bancha* (*cha* este cuvântul chinezesc pentru ceai) şi *hojicha*, care derivă din frunzele de ceai lăsate la uscat timp de trei ani şi apoi prăjite; *kukicha*, care se obţine în acelaşi timp prin uscarea rămurelelor întregi de ceai;

– *ceai oolong*, oxidat timp scurt, păstrează multe dintre proprietăţile terapeutice ale ceaiului verde; este un sortiment intermediar între ceaiurile negre şi ceaiurile verzi (nu este prea răspândit în Italia);

– *ceaiuri aromatizate*, ale căror frunze, pentru a li se conferi un parfum special, sunt cufundate pentru o anume perioadă de timp în substanţe aromatice (cum este cazul ceaiului Earl Grey, obţinut prin scufundare într-o soluţie care conţine ulei esenţial de bergamotă). Mai recente sunt sortimentele parfumate cu fructe sau cu diverse flori.

– *tuo cha* este un amestec de frunze de ceai negru şi verde; frunzele sale se prezintă cu forma caracteristică de cuib.

Categorii şi calităţi. Ceaiurile chinezeşti, indiene şi ceyloneze sunt produse în patru categorii în funcţie de calitatea lor:

– calitatea întâi cuprinde mugurele (*pekoe*) şi prima frunzuliţă şi poartă numele de *flowery orange pekoe*;

– calitatea a doua (*orange pekoe*) include a doua frunză;

– calitatea a treia (*pekoe*) reprezintă a treia frunză;

– calitatea a patra (*pekoe souchong*) include şi a patra frunză.

Fiecare dintre cele patru calităţi se subdivide ulterior în alte categorii, în funcţie de mărimea frunzelor. În Europa, se comercializează în general ceaiul de calitatea a doua şi a treia.

Ceaiuri chinezeşti, ceyloneze, indiene. Ceaiurile chinezeşti cele mai răspândite sunt: *lapsang souchong*, ceai negru cu frunze mari, cu gust afumat, foarte aromatizat; *keemun*, sărac în tanin şi foarte aromat; *ceai praf de puşcă*, ceai verde rulat manual, cu aromă delicată; *iasomie*, ceai verde aromatizat cu petale de iasomie, cu gust acrişor; *Formosa oolong*, cu frunza

Scanned with OKEN Scanner

amplă şi gust de piersică. Printre ceaiurile aromatice din Sri Lanka, se numără: *dimbula*, de la mari altitudini, cu aromă delicată; *nuwara eliya*, de munte, strălucitor şi parfumat; *uva*, de la altitudini medii şi foarte aromat. Ceaiurile indiene cuprind: *Assam*, tare şi gustos; *Darjeeling*; *nilgiris*, cu aromă delicată.

○ Ceaiul este tonic, digestiv, diuretic şi sudorific. Frunzele conţin:

– ulei esenţial, care îi conferă băuturii aroma şi proprietăţile caracteristice;

– taninuri (8–26%), a căror calitate şi cantitate depind de tipul de prelucrare şi de regiunea de provenienţă a ceaiului;

Compoziţia chimică a frunzelor de ceai

apă	9,30 g
proteine totale	19,60 g
lipide totale	2,00 g
colesterol	absent
glucide disponibile	3,00 g
fibre alimentare	44,70 g
alcool	absent
fier	15,20 mg
calciu	430,00 mg
sodiu	45,00 mg
potasiu	2160,00 mg
fosfor	630,00 mg
zinc	3,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,14 mg
riboflavină (vit. B_2)	1,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	7,50 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,25 mg
acid folic	3,0 µg
retinol eq	urme
vitamina E	absent
vitamina D	absent
energie	108 kcal

– teina (6%), care are proprietăţi excitante asupra sistemului nervos.

Ceaiul verde, în plus faţă de principiile active descrise, are proprietăţi antioxidante, adică neutralizează radicalii liberi.

❑ Ceaiul se consumă în infuzie, eventual îndulcit cu zahăr sau miere, ca atare sau cu adaos de lapte sau de lămâie; la modul absolut, este băutura cea mai răspândită din lume. Diferite de alte ceaiuri, sortimentele *bancha* şi *kukicha* se prepară ca decoct, adică se lasă să fiarbă frunzele timp de zece minute. Ceaiul poate fi utilizat şi ca ingredient în îngheţate, în parfeuri, lichioruri şi chiar siropuri.

➪ Pentru persoanele care suferă de digestie lentă şi au probleme digestive este util să bea cu înghiţituri mici, în timpul mesei, ceaiuri călduţe şi slabe, fără zahăr.

CEAPA CIORII

Plantă (*Muscari comosum*), de la care se consumă bulbul asemănător cepei, dar mai mic şi de culoare roz închis; are gust uşor amărui şi este cunoscut şi sub numele de → *cipollaccio*. Se cultivă mai ales în Italia meridională şi se consumă murată în oţet, în salată, la cuptor sau mărunţită în tocăniţă.

CEAPĂ

Plantă erbacee bianuală (*Allium cepa*), al cărei bulb, compus din mai multe „cămăşi" concentrice, cu miros şi gust puternice, este utilizat în scopuri alimentare. Pe piaţă se găsesc în tot timpul anului numeroase varietăţi de ceapă: ceapa albă, dulce şi fragedă, care ajunge la maturitate primăvara şi vara; ceapa roşie, care se maturizează mai târziu, are un gust mai ferm şi se conservă pentru un timp mai îndelungat.

❑ Ceapa se consumă crudă şi preparată: la cuptor, dată în clocot în puţină apă

Scanned with OKEN Scanner

sărată sau ca ingredient principal în *supa de ceapă*. Utilizarea culinară depinde de varietate. Ceapa albă sau roşie, cu bulbul turtit, poate fi consumată crudă, în salate; ceapa mare, de primăvară, este adecvată pentru sosurile picante (pinzimonio); ceapa galbenă reprezintă ingredientul de bază care se căleşte pentru sosurile de roşii sau pentru preparatele cu carne şi ouă; ceapa roşie cu bulbul rotund şi ceapa di Tropea, călită sub capac, sunt desosebit de uşor digerabile; ceapa albă, opărită şi pusă în oţet simplu sau cu zahăr, este consumată ca aperitiv, ori călită înăbuşit, se consumă ca garnitură.

➪ Ceapa are faima de a fi „leac" natural, în special prin proprietăţile sale depurative şi dezintoxicante, datorate unora dintre elementele sale componente, cum sunt compuşii sulfuraţi, flavonoizii, acizii fenolici, sterolii, saponinele, peptinele.

Compoziţia chimică a cepei

apă	92,10 g
proteine totale	1,00 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	5,70 g
fibre alimentare	1,10 g
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	25,00 mg
sodiu	10,00 mg
potasiu	140,00 mg
fosfor	35,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	5,00 mg
vitamina B_6	0,14 mg
acid folic	12,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,22 mg
vitamina D	absent
energie	**26 kcal**

CEBARE

Plantă erbacee perenă, spontană (*Poterium sanguisorba* sau *Sanguisorba minor*), în italiană numită şi *sanguisorba, bibinella, salvastrella* sau *erba stella*.

❑ Frunzele se consumă ca atare, în salată, cât şi ca ingredient în diverse mâncăruri, în oţeturi aromatice şi în conservele de legume în ulei şi în oţet, în băuturi şi în punch.

CEDAR

Caşcaval englezesc din lapte de vacă, cu miezul compact, fără tratament termic, de culoare galbenă. Maturarea, între 3 şi 12 luni, se produce sub o folie de plastic, care împiedică formarea crustei. Are dimensiuni medii spre mari (8–30 kg). Se consumă ca brânză de masă, dar în Italia este folosit mai ales la producerea *formaggi fusi*.

CEDRATA

Băutură nealcoolică preparată din suc de chitră îndulcit amestecat cu apă minerală.

CELLATICA

Vin roşu DOC, produs în provincia Brescia. Se obţine din struguri din soiurile Marzemino şi Barbera, în proporţie de 30% şi, în mai mică măsură, din soiurile Schiava Gentile, Incrocio Terzi nr.1 şi alte soiuri de viţă locale, autorizate de provincie. Are o tărie de minimum 11,5°, de

Scanned with OKEN Scanner

12° pentru sortimentul „Superiore" şi este lăsat să se învechească până în luna august următoare culesului.

CENCI
Nume toscan pentru → *chiacchiere.*

CERASUOLO DI VITTORIA
Vin roşu DOC, produs în provinciile Ragusa, Caltanissetta şi Catania. Are o tărie de cel puţin 13° şi este obţinut din soiurile de viţă Frappato di Vittoria — în proporţie de minimum 40% — şi Calabrese, până la 60%.

CERB
Mamifer sălbatic ierbivor (*Cervus*). Trăieşte în zonele muntoase acoperite cu păduri, are dimensiuni mai degrabă mari (1,60 m la nivelul spatelui), coada scurtă şi blana de culoare cafenie, iar puii au blana cu pete de culoare deschisă. Masculii au coarne ramificate şi impunătoare. Carnea lui este foarte apreciată şi se prepară friptă, fiartă înăbuşit, umplută (umplutura este adaptată mai ales pentru jambon), ori este folosită la prepararea mezelurilor. Bucăţile cele mai bune sunt partea de la rinichi, antricotul şi pulpa de la exemplarele tinere.

CERB LOPĂTAR
Mamifer sălbatic ierbivor (*Dama dama*). Are blana brună pe spate şi mai deschisă la culoare pe burtă, coarne lungi, ramificate şi aplatizate. Poate atinge o înălţime de 160 cm şi o greutate de peste 80 kg. Sortimentele cele mai apreciate din carnea acestuia sunt antricotul, cotletul şi pulpa; carnea de la exemplarele tinere este adecvată pentru friptură; cea de la animalul adult este mai bună friptă pe jar.

CEREALE
Plante erbacee, din familia Graminacee, utilizate în scopuri alimentare: → *grâu,* → *orez,* → *porumb,* → *orz,* → *sorg,* → *ovăz,* → *alac,* → *mei,* → *secară.* Sub aspect alimentar, mai sunt şi altele incluse printre cereale, deşi aparţin unor familii botanice diferite, cum este → *hrişca,* care este o poligonacee. Partea comestibilă a cerealelor este cariopsa sau bobul (fructul), constituit din → *tărâţe* (sau stratul exterior), dintr-un strat intermediar (format cu precădere din amidon) şi din embrion sau → *germene* (sămânţă uleioasă), care constituie partea internă. Boabele se recoltează când sunt coapte şi apoi sunt lăsate să se usuce. Prin măcinarea cerealelor, după ce, în prealabil a fost eliminat germenele uleios, se obţine făina, ingredient de bază al alimentelor pe bază de amidon (pâine, aluaturi şi toate produsele de panificaţie). Singurele cereale care nu sunt măcinate sunt orezul şi orzul. Din măcinarea boabelor nedecorticate se obţine făina integrală, în timp ce după eliminarea stratului exterior al boabelor, se obţine o făină albă.

O Cerealele, deşi au un conţinut energetic ridicat şi sunt plastice (cu alte cuvinte, contribuie la construcţia şi la menţinerea structurii organismului), nu conţin o serie de aminoacizi esenţiali, care în schimb se găsesc în carne, în peşte şi în lapte. Cerealele conţin:
– amidon (65–85%), zahăr complex;
– proteine, în proporţie variabilă, potrivit speciei, între 7 şi 15%;
– grăsimi (uleiuri), în cantitate mică (1–8%), concentrate în germene;
– fibre alimentare;
– vitamine din grupa B;
– săruri minerale (mai ales în tărâţele cerealelor integrale), cum sunt cele de potasiu, de fier, de fosfor şi de calciu.

❑ Toate cerealele, mai ales sub formă de făină, sunt larg utilizate ca ingrediente la primele feluri, supe, ciorbe de legume, tarte sărate şi dulci; unele sunt consumate şi sub formă de „fulgi" (→ *cornflakes*). [T.C.]

CERNEALĂ DE SEPIE
Lichid întunecat secretat de o glandă a sepiilor, a calamarilor şi a caracatiţelor în scop de apărare, deoarece serveşte la tulburarea vederii şi a mirosului animalelor prădătoare. În gastronomie se utilizează pentru aromatizarea şi colorarea multor feluri de mâncare regionale, cum ar fi macaroanele şi orezul.

CERNIA
Peşte de mare, aparţinând genului Epinephelus, din care fac parte mai multe specii: cernia (*Epinephelus guaza*), cernia aurie (*Epinephelus alexandrinus*), cernia neagră (*Epinephelus cerninus*) şi cernia dungată (*Epinephelus striatus*). Cernia are corpul robust, gura cu buze pronunţate, aripioara dorsală în formă de spin şi câte trei spini în dreptul branhiilor. Este de culoare brun-aurie şi atinge dimensiuni mari, de până la un metru. Carnea acestui peşte este foarte apreciată şi se consumă în general feliată rasol, la grătar, prăjită sau în mâncare.

CERTOSINO
Brânză de vaci, cu conţinut ridicat de grăsimi, de culoare albă, produsă în Lombardia.

CERVELLATA
Cârnaţi din carne şi sânge de porc, aromatizate şi la care se adaugă parmezan de Lodi.

CERVETERI
Vin DOC, produs în provincia Roma şi Viterbo, în particular în comuna Tarquinia. Vinul *Cerveteri alb* se obţine din soiurile de viţă Trebbiano toscan, Trebbiano romagnolo şi Trebbiano galben, într-un procent minim de 50%, din Malvasia di Candia şi Malvasia del Lazio (35%) şi din alte soiuri în cantităţi reduse. Are o tărie de minimum 11°. Vinul *Cerveteri roşu*, obţinut cu precădere din soiurile de viţă Sangiovese şi Montepulciano, amestecate cu struguri Barbera, Canaiolo negru, Calignano şi Cesanese, are o tărie de minimum 12°.

Compoziţia chimică a peştelui cernia

apă	78,00 g
proteine totale	17,90 g
lipide totale	0,70 g
colesterol	37,00 mg
glucide disponibile	0,60 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,30 mg
calciu	11,00 mg
sodiu	53,00 mg
potasiu	483,00 mg
fosfor	128,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,30 mg
acid folic	9,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,50 mg
vitamina D	urme
energie	**80kcal**

Scanned with OKEN Scanner

CESANESE DEL PIGLIO sau PIGLIO
Vin roşu DOC, produs în provincia Frosinone. Se obţine din struguri Cesanese Affile şi/sau Cesanese comun, la care se pot adăuga cantităţi reduse de struguri din alte soiuri, ca Sangiovese, Montepulciano, Barbera. Are o tărie de minimum 10°.

CESANESE DI AFFILE sau AFFILE
Vin roşu DOC, produs în comuna Affile din provincia Roma şi în comuna Serrone, din provincia Frosinone. Este obţinut din soiurile de viţă Cesanese Affile şi/sau Cesanese comun, amestecat cu alte soiuri de viţă ca Sangiovese, Montepulciano, Barbera. Are o tărie de minimum 12°, iar sortimentul dulce, de 10°.

CESANESE DI OLEVANO ROMANO sau OLEVANO ROMANO
Vin roşu DOC, produs în comunele Olevano Romano şi Genazzano din provincia Roma. Se obţine din soiurile de viţă Cesanese Affile şi/sau Cesanese comun, amestecat cu struguri din alte soiuri de viţă ca Sangiovese, Montepulciano, Barbera. Are o tărie de minimum 12°, iar sortimentul dulce, de 10°.

CHAMPENOIS, METODA
Metodă clasică de şampanizare, atribuită monahului benedictin Don Perignon (secolul al XVII-lea), folosit pentru producerea → *şampaniei*. Vinul este supus la *două procese de fermentaţie*, primul efectuându-se într-un bazin de piatră, iar al doilea în sticle. După prima fermentaţie se obţine *vinul de bază*, care este tratat ca oricare vin alb, dar de valoare. Primăvara, vinul se pregăteşte pentru a doua fermentaţie: se îmbuteliază şi se adaugă un sirop dulce, făcut din drojdie, zahăr şi săruri de azot, pentru a favoriza fermentaţia; sticla se închide cu un dop provizoriu. Fermentaţia se petrece lent, la temperaturi joase (la aproximativ 10°C), timp de mai multe luni. În mod evident, gazul care se formează în timpul celui de-al doilea proces de fermentaţie, rămâne în vin; se spune că se produce *spumatizarea*. Odată atins gradul de învechire dorit (după mai multe luni), este necesară eliminarea depunerilor din fiecare sticlă. În acest scop, se recurge la tehnica *remuage*, prin care sticlele – aranjate ordonat pe rastele speciale pentru sticle (numite *pupitres*, termen franţuzesc, *n.tr.*) – sunt supuse la clătinări şi scuturări, în timp ce sunt înclinate din ce în ce mai mult cu gâtul în jos pentru ca depunerile să se deplaseze înspre dop. În acest moment, se scoate dopul şi se efectuează procedura numită *dégorgement* (termen franţuzesc, *n.tr.*), care reprezintă eliminarea depunerilor din sticlă, ceea ce se poate realiza în două moduri: în zbor (*à la volée*, în limba franceză), adică destupând sticla cu o mişcare rapidă pentru ca presiunea gazului din interior să arunce afară depunerile (această procedură este astăzi depăşită); în gheaţă (*à la glace*, în limba franceză), adică introducând gâtul sticlei pentru câteva minute într-o saramură răcită la –20°C, astfel încât să îngheţe depunerile; apoi, se destupă şi se extrag depunerile îngheţate; pierderea de gaz şi de vin sunt practic înjumătăţite în raport cu metoda precedentă. Se înlocuieşte vinul pierdut cu alt vin şi eventual se adaugă şi altă substanţă (sirop de dozare). Se sigilează sticla cu un dop de plută, fixat cu o colivie metalică. Vinurile spumante astfel obţinute sunt clasificate în funcţie de conţinutul lor de zahăr:
– *dosage zero* sau *pas dosé* sau *brut nature*, dacă vinul are un conţinut de zahăr mai puţin de 3 g/l;
– *extra brut*, dacă conţine sub 6 g/l de zahăr;

Scanned with OKEN Scanner

– *brut*, dacă conţine sub 15 g/l de zahăr;
– *sec* sau *dry*, dacă conţine între 17 şi 35 g/l de zahăr;
– *demisec* sau *dulce*, dacă are un conţinut de zahăr între 33 şi 50 g/l. [*G.Si.*]

CHAMPIGNON
Termen franţuzesc pentru → *ciupercă*, folosit şi în Italia.

CHARMAT, METODA
Metodă de fabricare a vinurilor spumante. Diferă în mod fundamental de *metoda* → *champenois*, din următoarele motive: fie prima, fie a doua fermentaţie are loc într-un recipient mare (autoclavă); procesul este foarte scurt (durează doar două-trei luni); este adecvată pentru strugurii aromaţi, de tip Muscat, Malvasia, Prosecco. În particular, vinul → *Asti* nu este obţinut printr-o a doua fermentaţie, iar prima fermentaţie este oprită la o anumită concentraţie de alcool (la aproximativ 6°), care permite remanenţa unei cantităţi semnificative de zahăr (4–8%), care derivă din struguri. Întreruperea fermentaţiei se realizează printr-o refrigerare rapidă a vinului, în autoclavă, la –4°C, pentru o perioadă de 10–15 zile. [*G.Si.*]

CHARTREUSE
Lichior care favorizează digestia, pe bază de ierburi şi condimente. Există un sortiment mai dulce şi cu tărie mai mică, de culoare galbenă; un alt sortiment este mai tare, sec şi de culoare verde.

CHATEAUBRIAND
Felie groasă de carne, extrasă din fileul de vită, preparată la tigaie, cu unt, servită cu sos *bearnez*.

CHEAG
Produs de bază pentru procesarea tuturor tipurilor de brânzeturi, obţinut prin coagularea laptelui. Are o consistenţă gelatinoasă, culoare deschisă şi conţine: cazeină, apă, vitamine, săruri minerale şi grăsimi. Tratamentul termic aplicat cheagului determină tipul de miez al brânzeturilor: *miez crud*, dacă nu a avut loc niciun tratament termic; *miez semicopt*, dacă cheagul a fost supus încălzirii, pentru 10–15 minute, la o temperatură de 46–48°C; *miez copt*, după o încălzire la 53–57°C, timp de 10–15 minute.

CHEFAL
Peşte de mare (*Mugil*), caracterizat printr-un corp alungit şi cilindric. În Mediterana sunt răspândite speciile *Mugil cephalus*, *Mugil capito*, *Mugil chelo*, *Mugil auratus* şi încă altele. Pentru consumul alimentar se pescuiesc mai ales Mugil chelo şi Mugil cephalus, în italiană numite şi *cefalo*.
Există mai multe varietăţi (*chefal auriu*, *cefalo bosega*, *cefalo volpina*), toate caracterizate printr-un corp lung până la 70 cm, gri pe spate şi alb-argintiu pe burtă. Chefalul este foarte apreciat pentru carnea lui consistentă, slabă şi cu oase puţine; se prepară prăjit, la cuptor sau la grătar. Din icrele de chefal sărate, presate şi uscate se prepară un fel de → *tarama*.

CHEPĂ
Peşte de mare (genul *Alosa*), (în italiană numit şi *laccia*, *salacca* sau *saraca*), lung de aproximativ 50 cm, cu corpul fusiform, de culoare argintie cu reflexe albastru verzui. Specia cea mai răspândită în Marea Mediterană este *Alosa fallax nilotica* care, în timpul reproducerii, urcă în susul râurilor. Se mai cunoaşte şi o specie de

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cărnii de chefal

apă	73,40 g
proteine totale	15,80 g
lipide totale	6,80 g
colesterol	61,00 mg
glucide disponibile	0,70 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,80 mg
calciu	26,00 mg
sodiu	65,00 mg
potasiu	350,00 mg
fosfor	220,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	1,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	7,30 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,43 mg
acid folic	9,00 µg
retinol eq	17,00 µg
vitamina E	1,00 mg
vitamina D	0,80 µg
energie	**127 kcal**

apă dulce (→ *agone*). Carnea de chepă se consumă prăjită, la grătar şi afumată.

CHERRY

Rachiu obţinut prin fermentarea şi distilarea cireşelor şi a cireşelor amare.

CHESHIRE

Brânză englezească (numită şi *chester*), produsă în comitatul cu acelaşi nume. Are miezul compact, fără găuri şi un gust delicat. Formele, de dimensiuni medii spre mari sunt lăsate la maturat între 3 şi 12 luni. Se consumă ca brânză de masă şi se utilizează sub formă topită, drept condiment în diferite preparate.

CHESTER

Alt nume pentru → *cheshire*.

CHIACCHIERE

Prăjiturele specifice perioadei de carnaval, preparate dintr-un aluat dulce, aromatizat cu vin, întins în foaie subţire şi tăiat în majoritatea cazurilor în formă de romburi, care sunt prăjite în ulei şi presărate cu zahăr. Sunt tradiţionale în toate regiunile Italiei, sub diverse denumiri: *chenci* în Toscana, *grappe* în Lazio, *galani* în Veneto, *scorta deddi* în Calabria.

CHIALDA

Preparat dulce, dintr-un aluat fraged, pe bază de zahăr, făină, unt şi ouă, întins subţire. Se consumă cu îngheţată sau ca înveliş pentru creme şi frişcă.

CHIANTI

Vin roşu DOCG, produs în vasta zonă viticolă italiană, cuprinsă între colinele Florenţei şi colinele Sienei. Se obţine în cea mai mare parte (75–100%) din soiul de viţă Sangiovesi toscan, la care pot fi adăugaţi în cantităţi reduse (10%) struguri din soiurile Canaiolo negru, Trebbiano toscan şi Malvasia albă. Chiati poate fi pus în vânzare deja în luna martie după producere, când ajunge la o tărie minimă de 11°. Poate fi definit ca „Riserva", după cel puţin 29 de luni de învechire şi la tăria de 12,5°.

CHIBUSCOLO

Cârnaţi din carne de porc, cu tocătură măruntă, condimentată cu sare, piper şi usturoi, evetual afumaţi. Se consumă cruzi sau perpeliţi şi sunt specifici pentru regiunea Marche.

Scanned with OKEN Scanner

CHIFLĂ

(1) Pâiniţe de dimensiuni mici (chifle dulci, chifle cu lapte) şi, (2) prin extensie orice fel de pâine umplută cu diferite compoziţii, precum felii de mezeluri, brânzeturi, sosuri, pastă de roşii, salate etc.; se consumă reci sau fierbinţi. Este vorba de un preparat foarte răspândit, fiind gustos şi consumabil rapid, ideal ca gustare sau ca substitut al prânzului.

CHIFTEA

Pastă de carne tocată, de formă în general sferică, un pic turtită. Cele mai obişnuite chiftele se prepară din carne de vită, pesmet, gălbenuş de ou, pătrunjel, sare şi, eventual, mirodenii; se prăjesc în tigaie, simple sau pane, la grătar sau în mâncare cu sos. Prepararea de bază poate varia şi poate fi îmbogăţită cu numeroase ingrediente.

CHILI

Ardei iute mexican. Gustul picant, ca al tuturor ardeilor roşii iuţi, se datorează concentraţiei ridicate de capsaicină în momentul recoltării. Seminţele şi pulpa, uscate şi transformate în pulbere sau concentrate, sunt utilizate şi în bucătăria italiană pentru prepararea sosului cu acelaşi nume şi pentru a spori gustul multor preparate.

CHIMION, CHIMEN

Plantă erbacee anuală (*Cuminum cyminum*), numită şi *chimion roman*, ale cărei seminţe aromate, sunt uscate şi utilizate în gastronomie, la fabricarea lichiorurilor şi în medicină.

Pentru aceleaşi scopuri se folosesc şi *chimenul* (*Carum carvi*), numit şi *chimion de păşune* (*Cumino dei prati*) şi *chimionul negru* (*Nigella sativa*), de la care se folosesc seminţele. Chimionul are o aromă puternică, înţepătoare şi gust amărui.

○ Chimionul stimulează apetitul şi are proprietăţi digestive.

❑ Chimenul se foloseşte în gastronomie întreg sau sub formă de pudră, ca aromatizant pentru brânzeturi, mezeluri, pâine şi prăjituri, precum şi la prepararea unor lichioruri, cum este *Kümmel*.

➪ Din tinctura de chimen cu vin, se obţine un aperitiv digestiv de bună calitate, preparat din 3 g de chimen, lăsat la macerat timp de 5 zile în 100 ml de vin (doze: un păhărel, după fiecare masă).

CHINCHINĂ

Arbore veşnic verde, de dimensiuni mari (genul *Cinchona*), cultivat pentru coaja cu gust amar, utilizată în industria farmaceutică ca antitermic, precum şi în tratamentul malariei. Varietatea roşie, *Cinchina succirubra*, este folosită la fabricarea lichiorurilor.

CHINOTTO

Fruct citric (*Citrus agrantium*, varietatea *myrtifolia*), de dimensiuni mici, de culoare portocalie şi cu gust foarte acru. Se consumă în majoritatea cazurilor zaharisit, ori se foloseşte la prepararea unui sirop care dă gustul caracteristic băuturii cu acelaşi nume.

CHITRĂ

Fruct al plantei cu acelaşi nume (*Citrus medica*), care face parte din familia → *citrice*. Fructul, de culoare galbenă, este

Scanned with OKEN Scanner

mai mare decât portocala şi poate atinge chiar greutatea de 1 kg; pulpa, puţin dezvoltată, are un gust similar celui de lămâie, dar mai puţin acru.

○ Chitra conţine:
– zaharuri;
– fibre;
– acid citric, care ajută la diureză;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de iod, de calciu, de fosfor şi de fier;
– vitamine, mai ales vitamina C, importantă pentru dezvoltarea sistemului imunitar al organismului;
– speridină, substanţă aparţinând categoriei bioflavonoizilor.

❑ Chitra se poate consuma proaspătă, dar se foloseşte mai ales pentru prepararea marmeladelor, a sucurilor, a lichiorurilor şi a băuturii nealcoolice, cunoscută sub numele de „cedrata". În cofetărie, coaja este utilizată pentru prepararea bucăţilor zaharisite. Uleiul esenţial, extras din stratul exterior al cojii, este utilizat la fabricarea lichiorurilor, în parfumerie, în cosmetică şi în medicină.

➪ Pentru favorizarea digestiei, se foloseşte o infuzie filtrată (coajă mărunţită pusă la fiert în apă timp de 20 de minute).

CIALZONS

Agnolotti din tradiţia friulană, cu umplutură de ou, zahăr, pesmet integral, ciocolată, scorţişoară, stafide, chitru sau spanac. Acest fel de colţunaşi se opăresc şi apoi sunt asezonaţi cu unt.

CICCIOLI

Preparat specific pentru jumătatea sudică a Italiei, care constă din bucăţele mici de carne şi cartilagii rămase de la tranşarea cărnii de porc, perpelite pe foc iute (în mod greşit asimilate cu jumările româneşti, care sunt bucăţele de ţesut adipos rămas după topirea grăsimii din ele, *n. tr.*). Aşa-zisele jumări se consumă ca atare – sărate şi condimentate cu piper şi foi de dafin, în omlete sau în tarte sărate, ori presate şi preparate ca mezel.

CICERCHIATA

Prăjitură specifică pentru regiunile din centrul şi sudul Italiei, cu aspectul unor beţişoare de aluat prăjite şi unse cu miere.

CICLU DE RĂCIRE sau PROCES DE RĂCIRE

Totalitatea măsurilor şi soluţiilor care garantează menţinerea unei temperaturi joase, ideale pentru produsele proaspete şi perisabile, ca şi pentru produsele congelate, în timpul fazelor de depozitare şi transport, până în momentul vânzării. Datorită temperaturilor nu foarte scăzute, refrigerarea permite o conservare pe timp limitat, deoarece frigul determină o scădere a vitalităţii microorganismelor, dar nu şi eliminarea lor. Majoritatea alimentelor proaspete necesită un proces de răcire la temperaturi de aproximativ 0°C (maximum +7/+10°C). În cazul alimentelor deosebit de perisabile, cum sunt laptele sau frişca nebătută pentru prăjituri, devine necesară combinarea procesului de pasteurizare cu o etapă de răcire; apoi, produsul trebuie menţinut în continuare în frigider, pentru a nu suferi o degradare rapidă. Legea impune ca alimentele care conţin frişcă şi cremă pe bază de ou şi lapte, toate tipurile de iaurt, băuturile pe bază de lapte nesterilizat, precum şi produsele culinare cu gelatină alimentară să fie conservate la temperaturi care să nu depăşească +4°C. Preparatele perisabile care se consumă reci (ca fripturile, rostbeef etc.) şi pastele făinoase proaspete, cu umplutură, trebuie conservate la temperaturi care să nu depăşească

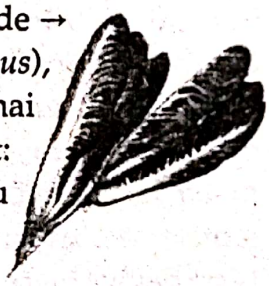
Scanned with OKEN Scanner

+10°C. În timpul transportului trebuie respectate anumite condiţii: de exemplu, laptele pasteurizat, smântâna pasteurizată, urda, untul, brânzeturile proaspete sunt menţinute la temperaturi între 0 şi +4°C. Carnea, păsările de curte, iepurii, vânatul, organele sunt menţinute la temperaturi între –1°C şi +4°C. Produsele congelate – în toate fazele ciclului de refrigerare – nu trebuie conservate la temperaturi care să depăşească –18°C. [*P.L.*]

CICOARE

Plantă erbacee anuală, bienală sau perenă (*Cichorium intybus*), care cuprinde numeroase varietăţi cultivate ca legume: → *cicoarea cu frunze roşii (radichio)*, → *cicoarea cu frunze verzi (catalogna)*, → *cicoarea cu frunze albe (cicoarea belgiană* sau *de Bruxelles)*, → *andiva* sau *cicoarea de grădină*. Cu gust amărui, se consumă opărită sau în salată.

CICOARE/RADICCHIO



Nume al unor varietăţi de → *cicoare* (*Ciccorium intybus*), cu frunze roşii. Cele mai răspândite varietăţi sunt:
– *radicchio di Treviso*, cu frunze roşii spre violaceu, de formă alungită şi de consistenţă crocantă, închise şi compactate, cu tija groasă şi nervuri albe;
– *radicchio di Castelfranco*, cu frunze încreţite, crescute în mănunchiuri mici, de culoare roşu mai stins şi marmorat şi cu gust mai puţin amar;
– *radicchio di Chioggia*, cu tufă rotundă cu frunze tari, de un roşu intens.

Compoziţia chimică a cicorii/ radicchio

apă	94,00 g
proteine totale	1,40 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	1,60 g
fibre alimentare	3,00 g
alcool	absent
fier	0,30 mg
calciu	36,00 mg
sodiu	7,00 mg
potasiu	180,00 mg
fosfor	30,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	10,00 mg
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	13,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,57 mg
vitamina D	absent
energie	**13 kcal**

○ Radicchio conţine:
– fibre alimentare, folositoare pentru reglarea funcţionării intestinelor, în cantitate semnificativă;
– acid folic şi vitamina C;
– săruri minerale, cum sunt cele de calciu şi de potasiu;
– polifenoli, care ajută la prevenirea bolilor cardiovasculare.

❑ Frunzele de radicchio, crocante şi cu gust amar, pot fi consumate crude, în salată sau gătite (la grătar, fiete înabuşit sau ca ingredient în tartele sărate, în primele feluri sau ca umplutură pentru colţunaşi).

➪ Pentru a obţine efecte digestive şi diuretice, înainte de mesele principale se

Scanned with OKEN Scanner

bea o infuzie din frunze (2–3 g la 100 ml de apă), ori un decoct de rădăcini (4–5 g la 100 ml de apă).

CICOARE BELGIANĂ

Varietate de cicoare (*Cichorium*), numită şi *salată belgiană* sau *cicoare de Bruxelles*. Este un tip de cicoare cu aspect de tufă cu rădăcină, care derivă din cicoarea sălbatică. Planta are frunze albe, cu formă alungită, cu gust uşor amar, unite în tufe compacte.

O Cicoarea belgiană se cultivă la întuneric pentru ca frunzele să rămână albe; un asemenea procedeu determină o reducere a carotenoizilor şi a vitaminei A, care abundă la alte tipuri de cicoare. Cicoarea belgiană conţine:

– săruri minerale, în special de calciu şi de potasiu;

– inulină, fibră vegetală solubilă, care ajunge intactă în ultima porţiune a intestinului, unde acţionează stimulând dezvoltarea florei bacteriene intestinale.

❑ Cicoarea belgiană se consumă crudă, în salată şi preparată (opărită, în aburi sau la cuptor).

CICOARE CU FRUNZE VERZI (CATALOGNA)

Varietate de → *cicoare* (*Cichorium intybus*), cu frunze verzi, lungi înguste şi crestate. Cicoarea conţine:

– vitamina A;

– săruri minerale, în particular de calciu, important pentru oase şi de potasiu, care reglează pH-ul sanguin, tensiunea arterială şi activitatea musculară;

– fibre, în cantitate semnificativă, care favorizează funcţionarea intestinelor;

– inulina, zahar complex care, în intestin se transformă în acid lactic, inhibând dezvoltarea bacteriilor patogene.

Compoziţia chimică a cicorii *catalogna*

apă	90,00 g
proteine totale	1,80 g
lipide totale	0,50 g
colesterol	absent
glucide disponibile	3,20 g
fibre alimentare	3,10 g
alcool	absent
fier	0,70 mg
calciu	74,00 mg
sodiu	21,00 mg
potasiu	358,00 mg
fosfor	31,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,19 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	17,00 mg
vitamina B_6	0,11 mg
acid folic	110,00 µg
retinol eq	219,00 µg
vitamina E	2,26 mg
vitamina D	absent
energie	**24 kcal**

❑ Cicoarea cu frunze verzi, cu gust amărui, se consumă cu precădere ca garnitură: tăiată în bucăţi, poate fi opărită sau înăbuşită, adică fiartă pe foc foarte mic, cu puţină apă şi foarte puţin ulei. *Mugurii*, adică lăstarii de cicoare, se consumă mai ales cruzi şi în salată.

CICOARE SĂLBATICĂ

Plantă erbacee perenă, strămoşul tuturor varietăţilor de cicoare, cultivate în scop alimentar. Varietăţile cultivate au aceleaşi proprietăţi cu ale cicorii sălbatice, dar în mai mică măsură. Din cicoarea sălbatică se folosesc frunzele şi rădăcinile.

Scanned with OKEN Scanner

○ Cicoarea sălbatică stimulează funcţionarea aparatului digestiv, ajută la combaterea lipsei de poftă de mâncare şi a retenţiei lichidelor. Cicoarea sălbatică conţine:
– fibre, în cantitate semnificativă, care favorizează funcţionarea intestinelor;
– săruri minerale, cum sunt cele de fier, de calciu, de potasiu, de fosfor, de sdiu şi de magneziu;
– vitamina A, vitamina C şi vitaminele din grupa B;
– acid dicafeiltartaric, un compus al cafeinei;
– inulină, fibră vegetală, care stimulează dezvoltarea florei bacteriene din intestin şi astfel îi favorizează activitatea.
❑ Frunzele de cicoare sălbatică se consumă cu precădere ca salată.
➪ Pentru favorizarea diurezei în scop depurativ, se bea o infuzie (2–3 g de frunze lăsate pentru 10 minute în 100 ml de apă; doză: câte o ceaşcă înaintea meselor principale).

CIDRU

Băutură uşor alcoolică, obţinută prin fermentaţia mereleor şi a perelor. Are gust acrişor şi culoarea paiului. În funcţie de tăria alcoolică, se disting trei sortimente: *cidrul pur*, cu o tărie de cel puţin 6–7°, *cidrul din comerţ*, diluat cu apă, cu o tărie de cel puţin 4–5°, şi *cidrul sec* sau *dulce*, cu adaos de zahăr, din care se obţine şi un spumant.

CILENTO

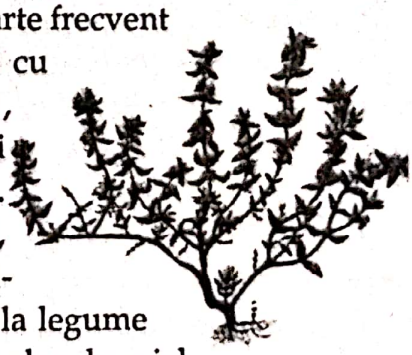
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri din provincia Salerno. Vinul *Cilento Aglianico* şi vinul *Cilento roşu* sunt vinuri roşii obţinute cu precădere din soiul de viţă Aglianico, la care se pot adăuga struguri Piedi Rosso, Primitivo şi alte soiuri. Primul are o tărie de minimum 12° şi se lasă la învechit timp de 1 an, celălalt în schimb are o tărie de minimum 12,5°. Vinul *Cilento alb* este produs din struguri Fiano (60–65%), Trebbiano toscan (20–30%), Greco alb şi Malvasia albă; vinul *Cilento roze* este produs din soiurile de viţă Sangiovese (70–80%), Aglianico (10–15%) şi mici cantităţi de Piedi Rosso şi Primitivo. Ambele au o tărie de minimum 11°.

CIMA ALLA GENOVESE

Felie groasă de carne din piept de viţel, în care se face o gaură pentru a o umple cu carne tocată, fistic, ouă, brânză, miez de pâine şi ierburi aromate. Astfel pregătită, *cima* se pune în apă pentru un clocot şi se consumă rece.

CIMBRIŞOR

Arbust aromatic mic (*Thymus vulgaris*) din familia Labiate, răspândit mai ales de-a lungul zonelor de coastă din bazinul mediteranean. Cu frunze albe pe faţa inferioară şi flori rozate.
○ Cimbrişorul conţine:
– esenţe, cum sunt *timolul* şi *carbacrolul*, cu proprietăţi bactericide;
– calciu, în cantitate foarte mare;
– tanini şi saponine, care îi conferă gustul amar şi, în caz de tuse, favorizează vindecarea guturaiului.
❑ Cimbrişorul poate fi utilizat proaspăt sau uscat, foarte frecvent împreună cu busuiocul, usturoiul şi oregano. Aroma lui, care se potriveşte la ouă, la legume şi carne (mai ales de miel



Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cimbrişor proaspăt

apă	69,30	g
proteine totale	3,00	g
lipide totale	2,50	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	15,10	g
fibre alimentare	12,30	g
alcool	absent	
fier	41,20	mg
calciu	630,00	mg
sodiu	18,00	mg
potasiu	270,00	mg
fosfor	67,00	mg
zinc	2,10	mg
tiamină (vit. B_1)	0,16	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,22	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,60	mg
vitamina C	urme	
vitamina B_6	0,31	mg
acid folic	40,00	µg
retinol eq	127,00	µg
vitamina E	1,70	mg
vitamina D	absent	
energie	**95 kcal**	

şi de porc), precum şi la peşte, este adecvat în mod deosebit pentru fripturi, mâncăruri, supe, tocane, umpluturi şi sosuri pe bază de roşii. Cimbrişorul este utilizat şi pentru a aromatiza oţetul, lichioruri, salate de fructe şi marmelade.

➪ În caz de tuse, se pun 50 de grame de vârfuri înflorite de cimbrişor în jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă cu focul stins timp de cinci minute şi se filtrează; apoi se adaugă 80 g de miere de castane sau de eucalipt (doze: câte o ceaşcă după masă). Pentru a înlătura guturaiul, se bea de două-trei ori pe zi câte o cană preparată prin turnarea a 100 ml de apă clocotită peste 3 g de vârfuri înflorite de cimbrişor, îndulcind cu o linguriţă de miere de pin sau de eucalipt. [*T.C.*]

CIMBRIŞOR

Plantă (*Thymus serpillum*) din familia Labiatae. Are tulpina târâtoare pe sol, frunze ovale şi flori violacee, ca şi cimbrul de câmp. Frunzele şi mugurii, cu parfum delicat, se folosesc la aromatizarea peştilor de apă dulce, a cărnii de iepure şi de miel. Infuzia de cimbrişor are proprietăţi diuretice.

CIMBRU DE GRĂDINĂ

Plantă erbacee anuală (*Saturea hortensis*) din familia Labiate, cu frunze parfumate şi flori asemănătoare trandafirului; creşte spontan în nordul şi centrul Italiei. Uleiul esenţial extras din această plantă se foloseşte pentru aromatizarea condimentelor, a lichiorurilor şi a unor băuturi, cum este vermutul.

CIME DI RAPA

Inflorescenţe, cu muguri de frunze şi flori, ale unor varietăţi de → *nap*.

CINQUE TERRE

Vin alb sec, produs în comunele Monte Rosso, Vernazza, Rio Maggiore, Corniglia şi Manarola (Cinque Terre, din Liguria). Se obţine din struguri din soiul Bosco (în proporţie de minimum 60%), Albarola şi/sau Vermentino, într-o proporţie de maximum 40%). O variantă o reprezintă vinul *Cinque Terre Sciacchetrà*, dulce, cu o tărie de minimum 17°, care este pus în vânzare începând cu noiembrie următor culesului.

CIOCOLATĂ

Produs preparat din → *cacao* (în granule, ciocolată de menaj sau pudră, mai mult sau mai puţin degresată), cu ados de

Scanned with OKEN Scanner

zahăr (zaharoză) şi, eventual, unt de cacao. În comerţ se găsesc sortimentele:
– *ciocolată fondantă*, cu un conţinut ridicat de cacao şi caracterizată printr-o consistenţă cremoasă;
– *ciocolată cu lapte*, cacao cu adaos de lapte sau derivaţi;
– *ciocolată albă*, care conţine doar untul de cacao, amestecat cu zahăr, cu lapte sau cu derivaţi.
Alte ingrediente, prezente în diferitele sortimente, pot fi alune, migdale sau nuci, utilizate întregi, în bucăţi sau măcinate.
○ Ciocolata, aliment cu un înalt conţinut energetic şi excitant, se compune din:
– cacao, care – la ciocolata fondantă – poate fi în proporţie de 70%, dar nu coboară sub 45% nici în sortimentul extra;
– unt de cacao, cel puţin 28% în sortimentul extra;
– zahăr, 50% în ciocolata cu lapte.
Pe lângă acestea, ciocolata conţine:
– lipide, 36–37% în sortimentul cu lapte, 33–34% în ciocolata fondantă;
– proteine, 7–8% în sortimentul cu lapte, 6–7% în ciocolata fondantă;
– fibre alimentare, provenind din pudra de cacao şi, în bomboanele mari de ciocolată învelite în staniol, din alune;
– teobromină şi cafeină, care au o acţiune excitantă;
– tanini, substanţe aromatizante, cu efecte astringente;
– vitamina A, vitamina E şi vitamine din grupa B;
– săruri minerale, cum sunt cele de fosfor, de sodiu, de fier, de potasiu şi de calciu;
– lecitină vegetală, cu proprietăţi emulsificatoare.
❑ Ciocolata poate fi consumată ca atare sau ca ingredient în torturi, biscuiţi, caramele sau bomboane, budinci, creme şi îngheţate. De asemenea, poate fi utilizată la prepararea prăjiturilor, în umpluturi şi glazuri, în special rasă sau topită în baia Maria. Ciocolata mai este utilizată şi la prepararea de salate, mai ales pentru a da gust unor sosuri speciale pentru carnea albă. Pentru aspectele legale, relative la compoziţia ciocolatei, a se vedea în Anexă, paragraful pe această temă, în secţiunea Alimentele şi legislaţia. [*T.C.*]

Compoziţia chimică a ciocolatei fondante

apă	1,10 g
proteine totale	5,80 g
lipide totale	34,0 g
colesterol	absent
glucide disponibile	56,70 g
fibre alimentare	1,40 g
alcool	absent
fier	5,00 mg
calciu	51,00 mg
sodiu	11,00 mg
potasiu	300,00 mg
fosfor	186,00 mg
zinc	1,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,07 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,60 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,03 mg
acid folic	12,00 µg
retinol eq	9,00 µg
vitamina E	1,44 mg
vitamina D	absent
energie	**542kcal**

CIORBĂ DE PEŞTE

Supă de legume preparată în supă de peşte (numai zeama) care, în diferite re-

Scanned with OKEN Scanner

giuni este diferite denumită: *brodetto, burrida, cacciucco.* Ingredientele pot varia sensibil în funcţie de reţete şi de disponibilităţi, dar supa de peşte cuprinde numai peşti, crustacee şi moluşte, zarzavaturi, arome şi mirodenii.

CIRCEO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi roze, produse în provincia latină. Vinurile *Circeo alb* şi *Circeo Trebbiano* se obţin în principal din struguri din soiul Trebbiano toscan, la care se pot adăuga struguri din soiurile Malvasia albă de Candia şi alte soiuri locale. Vinurile *Circeo roşu* şi *Circeo roze* sunt produse din struguri de soiul Merlot (minimum 85%), în timp ce vinurile *Circeo Sangiovese* şi *Circeo Sangiovese roze* sunt obţinute cu precădere din soiul de viţă cu acelaşi nume.

CIREAŞĂ

Fruct al cireşului (*Prunus*), arbore fructifer din familia rozaceelor. *Prunus cerasus* face fructe uşor acrişoare şi amărui (→ *cireşe amare, vişină turcească*), *Prunus avium* cuprinde toate varietăţile dulci de fructe cu pulpa dură (*duracina, cu sâmburele lipit de pulpă* şi *durone*) sau moale (*tenerina*).

○ Cireşele, care au efecte diuretice şi uşor laxative, conţin:

– potasiu, în cantitate discretă (important pentru reglarea pH-ului sanguin, a tensiunii arteriale şi a activităţii musculare);
– calciu, în cantitate discretă;
– vitamine din grupa B, vitamina A şi vitamina C;
– polifenoli, antioxidanţi importanţi;
– flavonoizi, pigmenţi vegetali, cu proprietăţi antiinflamatorii.

Compoziţia chimică a cireşei

apă	86,20 g
proteine totale	0,80 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	9,00 g
fibre alimentare	1,30 g
alcool	absent
fier	0,60 mg
calciu	30,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	229,00 mg
fosfor	18,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	11,00 mg
vitamina B_6	0,04 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	19,00 µg
vitamina E	0,10 mg
vitamina D	absent
	38 kcal

❑ Cireşele se consumă proaspete, dar sunt şi zaharisite, conservate în spirt, destinate produselor de cofetărie (tarte, îngheţate) şi folosite la prepararea marmeladelor, siropurilor şi a lichiorurilor (→ *kirsch*, → *cherry*, → *ratafià*).

➪ Un decoct uşor diuretic şi depurativ, se prepară punând 2 g de cozi de cireşe în 100 ml de apă clocotită pentru câteva minute (doze: zilnic, 2–3 ceşcuţe, timp de aproximativ o lună).

CIREAŞĂ AMARĂ

Fruct ale unei specii de *Prunus cerasus* (subspecia *Cerasus, n.tr.*) din familia Rozacee,

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cireşei amare

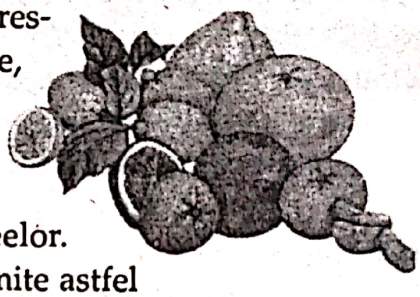
apă	84,20 g
proteine totale	0,80 g
lipide totale	absent
colesterol	absent
glucide disponibile	10,20 g
fibre alimentare	1,10 g
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	15,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	114,00 mg
fosfor	17,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	7,00 mg
vitamina B_6	0,05 mg
acid folic	9,00 µg
retinol eq	24,00 µg
vitamina E	0,14 mg
vitamina D	lipsă
energie	**41 kcal**

subspecie de → *cireaşă*. Varietăţi ale cireşei amare sunt: *marasca* (*Cerasus marasca*) şi *visciola*. Cireaşa amară are culoare roşu palid, suc incolor şi gust acrişor. Se consumă proaspătă sau în compot şi se foloseşte la prepararea dulciurilor, dulceţurilor şi a lichiorurilor. Acelaşi nume — *amarena* — îl poartă şi siropul diluat în băuturi sau adăugat la dulciuri şi îngheţate.

CIRO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru trei vinuri calabreze, roşu, roze şi alb, produse în comunele Ciro, Ciro Marina şi în comunele învercinate din provincia Catanzaro. Sortimentele roşu şi roze se obţin cu precădere din struguri de soiul Gaglioppo, amestecaţi cu struguri din soiurile Trebbiano toscan şi Greco alb, în proporţie de maximum 5%, iar sortimentul alb, din soiul de viţă Greco alb la care se adaugă o cantitate mică (10%) de Trebbiano toscan. Vinurile roşii „Classico" şi „Classico superiore" au o tărie de minimum 12,5–13,5°. Sortimentele „Riserva" roşu şi roze sunt mai apreciate după cel puţin încă 2-3 ani de rafinare.

CITRICE



Plantele şi, respectiv fructele, care aparţin genului *Citrus* din familia rutaceelor. Citricele (numite astfel pentru gustul acru al fructelor) sunt pomi sau arbuşti cu frunza veşnic verde, care cresc din abundenţă în toate zonele cu climă meditaraneană. Fructele au o coajă care îmbracă partea comestibilă a fructului, împărţită în felii (5–12) şi care, în interior cuprind pulpa suculentă şi seminţele.

○ Epicarpul (stratul exterior al cojii) conţine pigmenţi care conferă culoarea galbenă sau portocalie cojii, precum şi uleiuri esenţiale (mai ales terpeni), cărora li se datorează aroma caracteristică a fructelor. Mezocarpul (stratul interior al cojii) este constituit din fibre (celuloză şi pectină), flavonizi şi zaharuri. Sucul este compus din apă, zaharuri, acizi organici (mai ales acid citric), aminoacizi, săruri minerale (de potasiu, dar şi de calciu şi

Scanned with OKEN Scanner

fosfor), vitamina C (şi în mai mică măsură chiar vitamina A şi vitamine din grupa B), pigmenţi, enzime şi pectine.

❑ Din citrice, prin stoarcere, se obţin sucurile care sunt utilizate chiar şi la prepararea băuturilor (oranjadă, limonadă, sirop de chitră). Cojile sunt fierte în zahăr şi apoi distilate pentru obţinerea unui ulei esenţial care este utilizat la prepararea lichiorurilor, în parfumerie şi în medicină. Florile şi frunzele unor specii se folosesc pentru extragerea esenţelor utilizate în parfumerie.

➪ Citricele se numără printre varietăţile de fructe cu cel mai înalt nivel de vitamina C, care are proprietăţi antioxidante şi dezinfectante. Fiind fructe cu puţine calorii, citricele sunt întotdeauna indicate în dietele de slăbire. Stimulează pofta de mâncare, facilitează digestia şi sunt astringente. Uleiurile esenţiale din coajă au proprietăţi antibacteriene. Pentru varietăţi de citrice: → *portocala*, bergamota, chitra, clementina, rimeta, lămâia, mandarina, minole, clementine şi grapefruit.

CITRONADĂ

Băutură nealcoolică de fabricaţie industrială pe bază de apă, zahăr (care, prin lege, nu trebuie să depăşească o concentraţie de 6%), acid citric, acid tartaric şi suc de lămâie. Este incoloră, cu adaos de bioxid de carbon şi se mai numeşte şi *apă gazoasă*.

CIUCIULETE

Denumire comună pentru mai multe ciuperci comestibile din genul *Morchella*, printre care *Morchella esculenta*, *Morchella conica*, care au o pălărie conică cu suprafaţă alveolată, asemănătoare unui burete şi *Giromitra esculenta*, numită şi *spugnola bastarsa*, *spugnola di primavera* sau *spugnola falsa*, care are piciorul scurt şi gol de dinăuntru, pălărie rotundă şi încreţită, de culoare roşu-ocru. Această ciupercă este otrăvitoare dar, întrucât toxina (acidul elvelic) este termoinstabilă, adică se descompune la cald, poate fi fiartă şi apoi consumată. Ciuciuletele are pulpa albă, foarte gustoasă şi se foloseşte ca garnitură la carnea de vânat sau la prepararea sosurilor pentru macaroane.

CIUPERCI

Organisme vegetale aparţinând Talofitelor, lipsite de clorofilă, rădăcini, tulpină

Compoziţia chimică a bureţilor galbeni uscaţi

apă	10,00 g
proteine totale	16,50 g
lipide totale	2,20 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	1,80 g
fibre alimentare	60,50 g
alcool	lipsă
fier	17,20 mg
calciu	85,00 mg
sodiu	32,00 mg
potasiu	5370,00 mg
fosfor	581,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,1 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,20 mg
vitamina C	2,00 mg
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	44,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	0,12 mg
vitamina D	2,10 µg
energie	**93 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

şi frunze. Ciupercile trăiesc fie ca parazite în simbioză cu diferite plante, fie ca ciuperci saprofite, adică pe substanţe organice în descompunere. Corpul vegetativ al acestor organisme (miceliu) este constituit dintr-o reţea de filamente care, în speciile comestibile, prezintă şi corpi fructiferi (pălăria, o parte mai fragedă, care este consumată de preferinţă). Prin aspectul exterior al corpului lor, se deosebesc trei categorii de ciuperci: cu picior şi pălărie; de formă ovoidală; în formă de baston, de cupă, de ureche, de arbust, de fagure. Ciupercile comestibile cele mai comune sunt: → *mânătarca*, → *crăiţă*, → *champinion*, → *ghebe*, → *bureţi galbeni* şi → *zbârciog*. Dintre ciuperci, unele sunt necomestibile şi otrăvitoare (de exemplu, *amanita falloide* şi cele două varietăţi ale sale, *tignosa primaverile* şi *tignosa velenosa*). Mai există şi ciuperci hipogene (care cresc în sol), cum sunt trufele, spre deosebire de toate celelalte care sunt epigene (pe sol).

Compoziţia chimică a bureţilor galbeni proaspeţi

apă	91,50 g
proteine totale	1,60 g
lipide totale	0,50 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	0,20 g
fibre alimentare	4,70 g
alcool	lipsă
fier	6,50 mg
calciu	4,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	367,00 mg
fosfor	56,00 mg
zinc	0,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,23 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	6,50 mg
vitamina C	6,00 mg
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	44,00 µg
retinol eq	217,00 µg
vitamina E	0,12 mg
vitamina D	2,10 µg
energie	**11 kcal**

○ Ciupercile, constituite din 80–90% apă, au un conţinut caloric scăzut. Ele conţin:
– proteine (1,6–3,8%), constituite din toţi aminoacizii esenţiali şi, prin urmare, cu înaltă valoare nutritivă;
– vitamina D şi vitaminele din grupa B, în cantităţi moderate;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de fosfor, de cupru, de fier şi de calciu;
– zaharuri (0,1–1,9%);
– fibre alimentare nedigerabile (aproximativ 3%), cum sunt celuloza şi chitina;
❑ Ciupercile se găsesc în comerţ proaspete (care cresc spontan sau sunt cultivate), refrigerate şi congelate, uscate (întregi sau tăiate), în ulei, în oţet sau în saramură. Valoarea lor nutritivă variază în funcţie de modalitatea în care sunt comercializate. În afara câtorva (crăiţă, mânătarca şi champinion) care pot fi consumate crude în salată, ciupercile se consumă preparate (garnitură de trufe, mâncare de ciuperci, fripte pe grătar sau prăjite) şi sunt de asemenea un ingredient pentru tocaniţe, zemuri şi mâncăruri de orez. [*T.C.*]

CIUPERCI AGARICUS

Denumire generică dată multor ciuperci caracterizate prin lamele şi se disting mai multe specii care, în majoritate, cresc pe

Scanned with OKEN Scanner

trunchiurile de zadă şi de brad. Soiul comun → *ciuperca de bălegar* (*Agaricus campestris*) este câteodată denumită la fel.

CIVET

Termen franţuzesc care indică o metodă particulară de preparare în suc propriu, folosită în special pentru vânat: carnea se găteşte într-un sos pe bază de vin roşu, ciuperci, ceapă, usturoi tocat fin, la care se adaugă, pentru „îngroşare", sângele animalului respectiv.

CLAPON

Cocoş castrat, tăiat la 6–7 luni. Are carnea grasă, albă, fragedă şi cu gust delicat. Se prepară în special la Crăciun, fript sau umplut, în timp ce supa se foloseşte ca bază pentru prepararea ciorbelor şi a aperitivelor.

CLĂTITĂ

Aluat foarte subţire pe bază de făină, lapte şi unt, copt pe o tablă specială sau într-o tigaie unsă cu unt. Se umple cu diverse ingrediente dulci (gem, cremă sau amestec de fructe) sau sărate (brânză, salam, sos alb şi legume).

CLEMENTINĂ

Fruct citric obţinut prin încrucişarea dintre → *mandarancio* şi → *mandarină*. De culoare portocaliu intens, nu are seminţe, are o coajă netedă care se poate coji uşor şi un gust foarte dulce. Se cultivă în sudul Italiei, în special în Sicilia şi Calabria.

CLOPOŢEI

Plantă erbacee (*Campanula rapunculus*) din familia Campanulacee. Planta are o înălţime de până la 1 m, flori în flormă de clopot de culoare albastră şi o rădăcină ca un nap mic. Mugurii cei mai fragezi se consumă în salată.

CLOR

Element prezent în cantitate mare în organismul uman, în special în sânge, în lichidul spino-cerebral şi, sub formă de *acid clorhidric*, în sucul gastric. În natură, în alimente şi în ţesuturile organice, clorul se găseşte aproape întotdeauna sub formă de *clorură* şi dezvoltă propriile sale funcţiuni în sinergie cu sodiul şi cu potasiul.

FUNCŢII. Clorul e necesar pentru:
– a favoriza o digestie corectă la nivelul stomacului;
– a regla echilibrul apei în organism;
– a facilita contracţia celulelor musculare, prin sinergie cu sodiul şi cu potasiul;
– a asigura transmiterea stimulilor nervoşi, precum şi buna funcţionare a aparatului renal şi a glandelor suprarenale.

SURSE ALIMENTARE. Clorul este conţinut în sarea de bucătărie (*clorura de sodiu*), obţinută din apa de mare sau extrasă din saline. Cantităţi apreciabile de clor conţin următoarele alimente: carnea, ouăle, crustaceele şi moluştele, cerealele, mai ales grâul integral şi făina de secară (dar lipseşte din boabele decorticate de orez şi de grâu); legumele uscate; verdeţurile, în special broccoli, fasolea verde, cartofii, sfecla, morcovii, ţelina, varza, cicoarea. Toate alimentele în care sarea este utilizată pentru conservare sau pentru gust sunt deosebit de bogate în clor. [T.C.]

CLOROFILĂ

Pigment complex (→ *pigmenţi naturali*), care conţine magneziu, absoarbe lumina şi produce culoarea verde a vegetalelor. Clorofila are proprietăţi cicatrizante.

COACĂZĂ

Bacă a unui arbust care creşte spontan, dar este şi cultivat, din familia Saxigragacee. Speciile cele mai cunoscute sunt:

Scanned with OKEN Scanner

– *coacăzul roşu* (*Ribes rubrum*) răspândit în nord-estul Europei, care are bace roşii, cu gust plăcut şi acrişor; din acesta există şi varietăţi cu fructe gălbui sau albe (cum este coacăzul *alb de Olanda*);
– *coacăzul negru* (*Ribes nigrum*) răspândit în Germania, Anglia şi Franţa (şi România, Moldova, Rusia, Ucraina, *n.tr.*), care are bacele negre, asemănătoare cu afinele.

○ Coacăzele conţin:
– zaharuri, glucoză şi fructoză;
– celuloză;
– tanini;

Compoziţia chimică a coacăzei roşii

apă	82,80 g
proteine totale	1,10 g
lipide totale	urme
colesterol	absent
glucide disponibile	4,40 g
fibre alimentare	7,40 g
alcool	absent
fier	1,20 mg
calciu	36,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	280,00 mg
fosfor	30,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,06 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	40,00 mg
vitamina B_6	0,05 mg
acid folic	11,00 µg
retinol eq	4,00 µg
vitamina E	0,10 mg
vitamina D	absent
energie	**21 kcal**

Compoziţia chimică a coacăzei negre

apă	77,40 g
proteine totale	0,90 g
lipide totale	urme
colesterol	absent
glucide disponibile	6,60 g
fibre alimentare	7,80 g
alcool	absent
fier	1,30 mg
calciu	60,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	370,00 mg
fosfor	43,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,06 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	200,00 mg
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	16,00 µg
retinol eq	17,00 µg
vitamina E	1,00 mg
vitamina D	absent
energie	**28 kcal**

– acizi organici, printre care prevalează acidul citric şi acidul tartaric (la coacăzele roşii), în cantitate semnificativă;
– vitamina C, în cantităţi foarte mari (mai ales la coacăzele negre, care conţin 200 mg la fiecare 100 g de fructe, în comparaţie cu 50 mg la portocală);
– acizi fenolici şi antociani (în frunzele de coacăz negru), substanţe antioxidante;
– favonoide (în frunzele de coacăz negru), cu proprietăţi antiinflamatorii.

❑ În comerţ se găsesc coacăze proaspete (care se consumă naturale sau cu zahăr),

Scanned with OKEN Scanner

congelate sau în conserve. Din coacăze se prepară sucuri, siropuri şi marmelade; sunt ingrediente în îngheţate, iaurt şi dulciuri. Din coacăzele fermentate se obţine o băutură numită *vin de coacăze*; din coacăzele negre macerate în alcool se produce lichiorul franţuzesc → *casis* (Obs. termenul lipseşte! *n.tr.*)

COADA-ŞORICELULUI

Gen de plante (*Achillea*) erbacee perene, care cuprinde numeroase specii. Cele mai cunoscute sunt de dimensiuni mici, cum sunt coada-şoricelului (*Achillea millefolium*) şi *achillea moscata* (*A. moschata*), cunoscută şi sub numele de → *genepi.*

COARNE

Fructe ale arbustului numit corn (*Cornus mas*). Au o culoare roşie şi un gust acru datorită concentraţiei ridicate de tanin. Se folosesc la prepararea băuturilor alcoolice şi se consumă proaspete, amestecate cu zahăr.

COBITIDI

Gen de peşti de apă dulce (*Cobitis*), de dimensiuni mici şi cu formă alungită. Se caracterizează prin două mustăţi în dreptul gurii şi spini retractabili pe cap.

COCA-COLA©

Denumire comercială a unei băuturi nealcoolice, creată în 1886 în Statele Unite şi răspândită în întreaga lume. Formula completă nu este cunoscută, dar ingredientele de bază sunt: zahărul, caramel, cafeină, frunze şi nuci de cola decocainizate şi decafeinizate, acid ortofosforic şi bioxid de carbon.

COCTEIL

Termen de origine engleză, care indică o băutură obţinută prin amestecarea în porţii calculate a unor băuturi alcoolice, ori a unor băuturi alcoolice cu băuturi nealcoolice, cu adaos de gheaţă, preparată într-un recipient închis, numit *shaker*. Cocteilurile se clasifică în *long drinks*, dacă sunt „diluate" cu siropuri sau sucuri de fructe, şi *short drinks*, dacă amestecul este doar din băuturi alcoolice.

COD

Nume comun dat unor peşti din genul *Gadus*, dintre care varietatea principală este *Gadus callarias*, adică cod prin antonomază. De dimensiuni mari, atinge o lungime de 1,5 m şi o greutate de 50 kg.

Compoziţia chimică a cărnii de cod

apă	81,50 g
proteine totale	17,00 g
lipide totale	0,30 g
colesterol	50,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,70 mg
calciu	25,00 mg
sodiu	77,00 mg
potasiu	320,00 mg
fosfor	194,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,08 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,20 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	12,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,19 mg
vitamina D	urme
energie	**71 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

Are corpul de formă alungită, iar pe spate şi pe burtă este de culoare verde închis sau brună, cu numeroase pete gălbui mici; pe laterale are o culoare mai deschisă. Se pescuieşte cu precădere în mările din nord, în timp ce în Mediterana sunt răspândite unele specii asemănătoare, cum sunt *Gadus merlangus*, *Gadus poutassou* şi *Gadus argenteus*. Carnea de cod este larg comercializată pentru că este slabă, consistentă, cu gust delicat şi se pretează la numeroase moduri de preparare. Se consumă tăiat felii sau ca file, preparat ca mâncare, prăjit sau la cuptor. În comerţ, se găseşte proaspăt, congelat, uscat (→ *pastramă*), uscat şi sărat (→ *batog*) ori afumat. Din ficat se extrage un ulei (ulei de ficat de cod), de culoare deschisă şi cu gust neplăcut, bogat în vitaminele A şi D şi în substanţe grase uşor asimilabile; se foloseşte ca integrator.

CODA DI ROSCO

Alt nume pentru → *drac-de-mare*.

COENZIMA Q10

Coenzima Q10 (COQ10), numită şi *ubichinone* (datorită ubicuităţii sale), este un compus care dezvoltă acţiuni esenţiale pentru viaţa tuturor celulelor din organism.

FUNCŢII. Fără coenzima Q10, ciclul de producere a energiei celulare se întrerupe şi celulele degenerează şi mor. Coenzima Q10 este importantă pentru:

– întărirea sistemului imunitar, prin creşterea rezistenţei organismului la boli şi infecţii;

– combaterea îmbătrânirii celulelor, prin acţiunea sa antioxidantă şi anticanceroasă;

– favorizarea dezvoltării normale a mucoaselor; astfel, este utilă pentru tratarea bolilor gingiei şi pentru vindecarea ulcerului gastric;

– protejarea inimii şi a sistemului cardiovascular, dat fiind că ajută la normalizarea tensiunii arteriale;

– îmbunătăţirea metabolismului muscular, deoarece conduce la creşterea rezistenţei organismului în timpul activităţilor fizice şi a celor sportive;

– favorizează utilizarea grăsimilor din corp şi, în consecinţă, contribuie la reducerea nivelului colesterolului şi a triglicеridelor din sânge.

SURSE ALIMENTARE. Coenzima Q10 se găseşte în toate celulele de origine vegetală şi animală şi astfel, este prezentă în toate alimentele, dar în cantitatea cea mai mare se găseşte în legume şi în ficat.

COINTREAU

Lichior franţuzesc dulce, cu conţinut ridicat de alcool, obţinut prin macerarea în alcool a cojilor de portocale şi printr-o succesivă adăugare de suc. Este folosit în mod frecvent la prepararea cocteilurilor şi a dulciurilor.

COLA

Arbore (*Cola*) originar din Africa. Seminţele, numite nuci de cola, conţin cafeină (2%), teombrină şi tanin; decojite, se folosesc în industria farmaceutică, la prepararea unor băuturi (cum este → *Coca cola*©), a caramelelor şi a îngheţatelor.

COLĂCEL

Denumire generică pentru prăjituri în formă de inel. Se prepară în diverse moduri, după numeroase reţete regionale.

COLESTEROL

Este un compus din clasa → *lipide*, indispensabil pentru organism, deoarece:

Scanned with OKEN Scanner

– este un component esenţial al membranelor celulare;
– este precursorul altor compuşi, precum vitamina D şi hormonii steroizi. În organism, colesterolul poate fi sintetizat (mai ales la nivelul celulelor hepatice) sau introdus prin hrană. Sursele de colesterol sunt alimentele de origine animală şi, în mod special, ouăle, carnea, brânzeturile. Concentraţiile mărite de colesterol sunt corelate cu dezvoltarea bolilor cardio-vasculare. Cu toate acestea, este important de menţionat că, totuşi, colesterolul alimentar nu este singurul parametru care determină creşterea nivelului de colesterol în sânge şi distribuţia în diferitele fracţiuni lipoproteice. [*T.C.*]

COLINĂ

Substanţă organică care participă la numeroase funcţii. Poate fi sintetizată în ţesuturi, plecând de la aminoacizi (*K-metionina* sau *serina*) şi metabolismul său se împleteşte cu cel al metioninei şi al acidului folic.

FUNCŢII. Colina contribuie la dezvoltarea următoarelor funcţii:
– uşurează metabolismul lipidelor, accelerând transportul grăsimilor şi al colesterolului în celule şi împiedicând acumularea lor în ficat; carenţa de colină provoacă infiltraţia grăsimilor în celulele hepatice şi renale;
– participă la formarea unei fosfolipide, lecitina (numită şi fosfatidilcotină), care este un constituent fundamental al membranei celulare, căreia îi asigură o permeabilitate ridicată pentru compuşii utili;
– reglează funcţionarea colecistului şi secreţia bilei, fluidizând-o şi împiedicând formarea calculilor;
– reduce deteriorarea celulelor, provocată de oxidarea grăsimilor;
– permite dezvoltarea normală a celulelor şi transmisia corectă a stimulilor nervoşi;
– întăreşte pereţii capilarelor, contribuind la reducerea tensiunii sanguine;
– previne excesul de colesterol şi ateroscleroza;
– înlesneşte transmiterea impulsurilor nervoase, deoarece reprezintă unul dintre componentele esenţiale ale *mielinei* (substanţă din învelişul nervilor) şi un precursor al *acetilcolinei* (un neurotransmiţător).

SURSE ALIMENTARE. Colina este larg răspândită în natură, fie în stare liberă, fie ca un component al *lecitinei;* este prezentă în toate alimentele, dar mai ales în: creier, carne, gălbenuş de ou (ca un component al lecitinei), în drojdia de bere, cereale (în particular, în germenii de grâu), leguminoase (seminţe de soia, fasole, mazăre, linte), legume şi verdeţuri, cum sunt conopida şi lăptuca. [*T.C.*]

COLLI ALTOTIBERINI

Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri produse în provincia Perugia. Vinul *Colli Altotiberini alb* se obţine aproape în exclusivitate din soiul de viţă Trebbiano alb (75–90%), eventual amestecat cu Malvasia de Chianti şi cu alte soiuri locale. Are o tărie de minimum 10,5°. Vinurile *Colli Altotiberini roşu* şi *Colli Altotiberini roze* au cel puţin 11,5° şi sunt produse din soiurile Sangiovese (55–70%), Merlot (10–20%) şi o cantitate mică de Trebbiano toscan şi Malvasia de Chianti.

COLLI AMERINI

Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri din Umbria, produse în provincia Terni. Vinurile *Colli Amerini nou, Colli Amerini roze* şi *Colli Amerini roşu* sunt produse din struguri Sangiovese (65–80%), cu adaos de struguri din soiu-

Scanned with OKEN Scanner

rile Montepulciano, Ciliegiolo, Canaiolo, Merlot, Barbera şi alte soiuri locale, autorizate de provincie. Au o tărie de minimum 11° (cel puţin 12° pentru vinul *Colli Amerini roşu* „Superiore"). Cu aceeaşi denumire se produce şi un vin Malvasia, *Colli Amerini Malvasia*, obţinut în principal (85%) din soiul de viţă Malvasia toscan cu o cantitate mică din alte soiuri. Are o tărie de minimum 11,5°.

COLLI BERICI

Denumire de origine controlată (DOC) a numeroase vinuri, albe şi roşii din provincia Vicenza. Sunt produse din diferite soiuri de struguri şi au o tărie de minimum 11°. *Colli Berici Tocai roşu* are ca variantă vinul „Barbarano", care prevede amestecul strugurilor Tocai cu struguri din soiul Barbarano şi care atinge o tărie minimă de 11,5°; *Colli Berici Cabernet* are calificativul „Riserva" dacă atinge o tărie de minimum 12° şi are trei ani de învechire începând cu luna ianuarie de după cules. Vinul *Colli Berici spumant* este obţinut din struguri de soiul Garganega (50%), Pinot alb, Pinot gri, Chardonnay şi Sauvignon şi are o tărie de minimum 11°.

COLLI BOLOGNESI

Denumire de origine controlată (DOC) a numeroase vinuri din Emilia Romagna, produse în provinciile Bologna şi Modena. Vinurile roşii obţinute cu precădere din soiul Barbera au o tărie minimă între 11,5° şi 12,5°, cum sunt vinurile *Colli Bolognesi Barbera Serravalle* sau *Colli Bolognesi Barbera Colline Marconiane*. Vinurile roşii obţinute din soiul de viţă Cabernet Sauvignon au o tărie de minimum 11,5–12,5° şi necesită trei ani de învechire pentru sortimentul „Riserva", cum este *Colli Bolognesi Cabernet Sauvignon Colline d'Oliveto*. Vinurile produse din strugurii din soiul Merlot au cel puţin 12° şi se lasă la învechit timp de 24 de luni pentru vinul *Colli Bolognesi Merlot Zola Predosa*. Vinurile albe sunt obţinute cu precădere din struguri din soiul Chardonnay şi au o tărie de minimum 11°, din struguri de soiul Pinot alb, cu o tărie de minimum 11–12°, din struguri de soiul Sauvignon, cu o tărie de minimum 12° şi din struguri Pignoletto, cu o tărie de minimum 11–12°, şi de minimum 15° pentru sortimentul produs din struguri stafidiţi, care cuprinde două vinuri: *Colli Bolognesi Pignoletto pasito Colline d'Oliveto* şi *Colli Bolognesi pasito Colline Marconiane*.

COLLI DEL TRASIMENO

Denumire de origine controlată (DOC) a unui vin alb şi a unuia roşu, produse în provincia Perugia. Vinurile *Colli dell'Trasimeno roşu* se obţine cu precădere din struguri Sangiovese (60–80%), cu adaos de struguri din soiurile Ciliegiolo, Gamay, Malvasia de Chianti şi Trebbiano toscan. Are o tărie de minimum 11,5°. Vinul *Colli dell'Trasimeno alb* are cel puţin 11° şi este produs din soiurile de viţă Trebbiano toscan (60–80%), Malvasia de Chianti, Verdicchio alb, Verdello şi Grechetto.

COLLI DELL'ETRURIA CENTRALE

Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii, roze şi albe, produse în provinciile Arezzo, Firenze, Pistoia şi Siena. Vinurile *Colli dell'Etruria Centrale roşu* şi *Colli dell'Etruria Centrale roze* se obţin din struguri Sangiovese (minimum 75%), Canaiolo negru (maximum 10%),

Scanned with OKEN Scanner

Trebbiano toscan şi Malvasia de Chianti (în proporţie de maximum 10%), şi din alte soiuri locale. Ambele au o tărie de minimum 10,5°, iar cel roşu este pus în vânzare începând cu luna martie următoare culesului. Vinurile *Colli dell'Etruria Centrale alb* şi *Colli dell'Etruria Centrale passito* sunt produse din soiurile de viţă Trebbiano toscan (50%) şi cantităţi reduse de Malvasia de Chianti, Pinot alb, Pinot gri, Chardonnay şi Sauvignon. Vinul alb are o tărie de minimum 9,5°, în timp ce sortimentul passito, din struguri stafidiţi, de cel puţin 14,5° şi necesită o perioadă de învechire de 3 ani, începând cu decembrie următor culesului.

COLLI DELLA SABINA

Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii, roze şi albe, produse în provinciile Rieti şi Roma. Vinul *Colli della Sabina alb* se obţine din struguri din soiurile Trebbiano toscan sau Trebbiano galben (în proporţie de cel puţin 40%), Malvasia de Lazio sau Malvasia de Candia (40%), în timp ce vinurile *Colli della Sabina roşu* şi *Colli della Sabina roze* se produc din soiurile de viţă Sangiovese (40–70%) şi Montepulciano (15–40%).

COLLI DI CONEGLIANO

Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii şi albe, din provincia Treviso. Vinul *Colli di Conegliano alb* este produs în principal din struguri Incrocio Manzoni 6.0.13 (minimum 30%), Pinot alb, Chardonnay (minimum 30%). Are o tărie de minimum 11°. Vinul *Colli di Conegliano Torchiato di Fregona* este un vin alb obţinut din soiurile de viţă Prosecco (minimum 30%), Verdiso (minimum 30%) şi Boschera; are o tărie de minimum 14° şi este pus în vânzare începând cu luna decembrie următoare culesului. Vinul *Colli di Conegliano roşu* este produs din soiurile de viţă Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Marzemino şi Merlot şi are cel puţin 12°. Vinul *Colli di Conegliano Refrontolo passito* produs din soiul de viţă Marzemino are o tărie de minimum 12° şi este pus în vânzare începând cu luna martie următoare culesului.

COLLI DI LUNI

Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii şi albe, produse în provincia La Spezia. Vinurile *Colli di Luni alb* şi *Colli di Luni Vermentino* sunt obţinute cu precădere din struguri Vermentino, amestecaţi cu Trebbiano toscan şi alte soiuri locale, autorizate de provincie. Au o tărie de minimum 11°, respectiv 11,5°. Vinul *Colli di Luni roşu*, obţinut din soiurile de viţă Sangiovese (60–70%), Canaiolo negru, Pollere şi Ciliegiolo, are o tărie de minimum 11,5°, în timp ce sortimentul „Riserva" are cel puţin 12° şi o perioadă de învechire de 2 ani de la cules.

COLLI DI PARMA

Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri albe şi a unui vin roşu, produse în provincia Parma. *Colli di Parma* este un vin roşu, obţinut în cea mai mare parte (60–75%) din struguri Barbera, la care se adaugă struguri din soiurile Bonarda piemonteză, Croatina (25–40%) şi alte soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie de minimum 11°. Vinurile *Colli di Parma Sauvignon* şi *Colli di Parma Sauvignon spumant*, produse exclusiv din soiul de viţă cu acelaşi nume, au cel puţin 11,5°. Vinurile *Colli di Parma Malvasia* şi *Colli di Parma Malvasia spumant*, ambele în variantele sec şi demidulce, sunt produse din struguri Malvasia di Candia aromatica, amestecaţi cu o cantitate mică de Muscat alb. Au o tărie de minimum 10,5°.

Scanned with OKEN Scanner

COLLI DI SCANDIANO E DI CANOSSA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri roşii, roze şi albe, din provincia Reggio Emilia. Vinurile albe sunt produse din diverse soiuri de viţă, cum este Sauvignon – din care se produce şi un vin dulce, din struguri stafidiţi, Chardonnay şi Malvasia di Candia aromatica. În schimb, vinurile roşii sunt obţinute din struguri Cabernet Sauvignon, Malbo gentile, Marzemino şi Lambrusco Grasparossa. Soiul de viţă Lambrusco Montericco produce fie o varietate de vin roşu, fie una de vin roze.

COLLI ETRUSCHI VITERBESI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri roşii, roze şi albe, produse în provincia Viterbo. Vinurile roşii iau numele principalelor soiuri de viţă folosite la prepararea lor, cum sunt Merlot, Grechetto, Montepulciano violone, Canaiolo şi Sangiovese; acesta din urmă este utilizat şi în producerea vinului roze. Dintre vinurile albe menţionăm: *Colli Etruschi Viterbesi dulce*, produs din struguri din soiul Trebbiano galben, *Colli Etruschi Viterbesi procanico*, produs din soiul de viţă Trebbiano toscan, *Colli Etruschi Viterbesi moscatello*, obţinut din struguri Muscat alb.

COLLI EUGANEI
Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii şi albe, produse în provincia Padova. Vinurile roşii iau numele principalelor soiuri de viţă din care sunt produse, ca Merlot şi Cabernet Sauvignon. Au o tărie de minimum 11° şi, respectiv cel puţin 12,5° pentru sortimentul „Riserva". Vinurile *Colli Euganei roşu*, *Colli Euganei Cabernet* „Superiore" şi *Colli Euganei Merlot* „Superiore" necesită o perioadă de învechire de un an de la cules. Vinurile albe, produse din soiul de viţă Muscat galben, cum sunt *Colli Euganei Fiori d'arrancio* şi *Colli Euganei Fiori d'arrancio passito* au o tărie de minimum 10,5° şi, respectiv, 11°. Ambele necesită o perioadă de învechire de un an de la cules. Se produc vinuri albe şi din struguri Chardonnay, Pinello, Prosecco şi Garganega, cu o tărie de minimum 10,5° şi de 11,5° pentru *Colli Euganei alb spumant*, care obţine calificativul „Superiore" după 6 luni de învechire.

COLLI LANUVINI
Vin alb DOC, produs în comunele Genzano şi Lanuvio, din provincia Roma. Se obţine din struguri Malvasia di Candia şi Malvasia del Lazio (maximum 70%), la care se adaugă struguri din soiul Trebbiano toscan. Are o tărie de minimum 11,5°.

COLLI MACERATESI
Vin alb DOC, produs în provincia Macerata şi în comuna Loretto, din provincia Ancona. Se obţine din soiul de viţă Maceratino (minimum 80%), eventual amestecat cu struguri din soiurile Trebbiano toscan, Verdicchio, Malvasia toscană şi Chardonnay. Are o tărie de minimum 11°.

COLLI MARTANI
Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii şi albe, produse în provincia Perugia. Vinul alb *Colli Martani Grechetto*, produs aproape în exclusivitate din soiul de viţă cu acelaşi nume, are o tărie de cel puţin 11,5°. *Colli Martani Trebbiano* este un vin alb, obţinut din struguri din soiul Trebbiano (minimum

Scanned with OKEN Scanner

85%), la care se pot adăuga struguri din alte soiuri în cantităţi reduse; are o tărie de minimum 11°. Vinul roşu *Colli Martani Sangiovese* este produs cu precădere din soiul cu acelaşi nume (minimum 85%), amestecat cu struguri din alte soiuri în cantităţi mici. Are cel puţin 11,5° şi se lasă la învechit pentru o perioadă de 1 an. Sortimentul „Riserva" are o tărie de minimum 12° şi necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

COLLINE DI LEVANTO
Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii şi albe, produse în provincia La Spezia. Vinurile *Collinei di Levanto roşu* şi *Colline di Levanto roşu nou* se obţin din soiul de viţă Sangiovese (minimum 40%) şi Ciliegiolo (minimum 20%), la care se pot adăuga alte soiuri locale autorizate de provincie. Ambele au o tărie de cel puţin 11°. Vinurile *Coline di Levanto alb* şi *Coline di Levanto Vermentino* se produc aproape în exclusivitate din soiul de viţă Vermentino (minimum 90%) şi au o tărie de minimum 11°, respectiv 11,5°.

COLLINE LUCCHESI
Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii şi albe, produse în provincia Lucca. Vinul alb este obţinut din struguri din soiurile Trebbiano toscan (50–70%), Greco, Grechetto (5–15%) şi Vermentino (5–15%). Vinul roşu se produce din soiul de viţă Sangiovese (45–60%), la care se adaugă, în cantităţi mici, struguri Canaiolo negru, Ciliegiolo şi Colorino, Trebbiano toscan, Vermentino şi Malvasia toscană.

COLLINE NOVARESI
Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii şi a unuia alb, produse în provincia Novara. Vinurile roşii iau numele principalului soi de viţă din care se produc: Nebiolo, Barbera, Croatina, Bonarda şi Vespolina şi au o tărie de minimum de 11°. Vinul *Colline Novaresi alb* este produs în exclusivitate din struguri din soiul Erbaluce şi are o tărie de cel puţin 11°.

COLLINE SALUZZESI
Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri roşii produse în provincia Cuneo. Se obţin din soiurile de viţă Pelaverga, Nebiolo şi Barbera, singure sau cu un eventual adaos din alte soiuri locale.

COLLIO GORIZIANO sau COLLIO
Denumire de origine controlată (DOC) a numeroase vinuri roşii şi albe, produse în provincia Gorizia. Vinurile iau numele principalului soi de viţă din care se produc. Vinurile roşii se obţin cu precădere din struguri Pinot negru, Merlot, Cabernet Franc şi Cabernet Sauvignon şi au o tărie de minimum 11,5°. Sortimentul „Riserva" al vinurilor *Collio Goriziano Cabernet, Collio Goriziano Cabernet Sauvignon* şi *Collio Goriziano roşu* are o tărie de cel puţin 12° şi necesită o perioadă de învechire de cel puţin 3 ani. Vinurile albe sunt produse dintr-o varietate mai largă de soiuri, cum sunt Riesling italian şi Riesling roman, Sauvignon, Pinot alb şi Pinot gri, Chardonnay, Tocai şi altele. Au o tărie de minimum 11,5°, cu excepţia vinului *Collio Goriziano Picolit*, care are cel puţin 14°.

COLOMBA
Prăjitură în formă de porumbel, care se consumă în mod tradiţional în timpul sărbătorilor pascale. Aluatul ei moale e făcut din făină, unt, ouă, zahăr şi lapte, la

Scanned with OKEN Scanner

care se adaugă fructe glasate şi e acoperit cu glazură (*glassa*), zahăr tos şi migdale prăjite.

COLOMBELLA
Pasăre comestibilă (*Columba oenas*), cunoscută şi sub numele de *palombella* (*porumbel cu gâtul verde*) sau *cesena* (*sturz*). Carnea ei este preparată la fel ca cea de → *porumbel sălbatic*.

COLOMBINA
Nume comun dat unei varietăţi de ciuperci (*Russola*), dintre care unele comestibile. Au un picior lung de 5-8 cm, alb cu nuanţe violete; pălăria largă (6-12 cm) şi cărnoasă, în general de culoare gri închis sau violet, cu o suprafaţă fibroasă şi striaţii pe margini. Speciile veninoase, cum e *colombina roşie*, sunt uşor de confundat cu cele comestibile.

COLUBRINA
Alt nume pentru → *buon Enrico*.

COMPOT
Mod de conservare a fructelor întregi, fierte într-un şirop de apă cu zahăr, aromatizat cu coajă de portocală sau de lămâie, scorţişoară sau cuişoare.

CONCENTRAT
Esenţă sau suc concentrat dintr-o substanţă vegetală sau animală. Extrasele alimentare pot fi:
– *de carne*, obţinute din muşchiul de vită, din care s-au îndepărtat substanţele albuminoase coagulabile şi grăsimile;
– *de drojdie*, obţinut din drojdii (fermenţi) activi;
– *de supă*, obţinut prin hidroliza proteinelor de origine animală, vegetală sau din lapte. Concentratul de carne, cu referire la → *cub de concentrat*, conţine mai puţin sodiu, mai puţine grăsimi, mai multe proteine şi mai mult potasiu.

CONDIMENTE
Substanţe aromatice de origine vegetală (piper, ghimbir, cuişoare, scorţişoară, nucşoară), obţinute din muguri, rizomi, flori, seminţe, rădăcini sau coajă de la plante, utilizate în gastronomie pentru a condimenta alimente şi băuturi, precum şi în medicină şi în farmacie. Condimentele au compoziţie extrem de diversă, dar toate sunt bogate în uleiuri esenţiale, care stimulează secreţiile de salivă şi de sucuri gastrice prin miros, pregătind organismul pentru a primi hrana. Pe lângă acestea, conţin săruri minerale, bioflavonoide, vitamine, oligoelemente (pentru caracteristicile şi proprietăţile fiecărui condiment, *vezi* termenul de referinţă).

CONDURUL DOAMNEI
Plantă erbacee aromatică anuală (*Tropaeolum maius*), cunoscută şi sub numele de *călţunaş* sau *conduraş*.

CONGELARE
Tehnică de conservare a alimentelor (→ *congelate*), bazată pe utilizarea unor temperaturi foarte scăzute, între –15°C şi –40°C. În Italia, a fost introdusă în a doua jumătate a deceniului '40 şi a devenit de largă utilizare prin anii '60. Conform legii, un produs congelat, trebuie să respecte următoarele condiţii:
– să atingă temperatura de –18°C în interiorul alimentului în mai puţin de 20 de minute (altfel se zice „îngheţat");
– să fie comercializat în ambalaje închise în fabrică, cu menţionarea indicaţiilor

Scanned with OKEN Scanner

asupra modalităţii de conservare şi de congelare;
– să fie conservat în → *ciclul de răcire* neîntrerupt, din momentul congelării până în cel al achiziţionării; duratele şi modalităţile de conservare ale alimentelor congelate, menţionate pe etichetă, trebuie respectate cu stricteţe.
Congelarea este tehnica de conservare care, mai mult decât oricare alta, respectă caracteristicile fizice, chimice şi organoleptice ale alimentelor; de exemplu, prin congelare, conţinutul de vitamina C rămâne practic nemodificat. Fragii sau căpşunile conservate la o temperatură sub –18°C îşi păstrează conţinutul de vitamine timp de 1 an. Alimentele congelate au aceleaşi indicaţii şi contraindicaţii ca şi alimentele proaspete. Prin congelare, se pot conserva carnea şi produsele derivate, produsele de pescărie, produsele vegetale, produsele de panificaţie, lactatele, brânzeturile şi produsele de cofetărie, produsele dietetice, alimentele preparate şi/sau semipreparate de origine vegetală sau animală. [*P.L.*]

CONIAC

Băutură alcoolică franţuzească, produsă în regiunea Charente. Se obţine prin dubla distilare a unor vinuri albe locale (Saint-Emilion, Folle Blanche şi Colombard). După o primă distilare a vinurilor şi separarea depunerilor (drojdia), produsul este supus unei distilări suplimentare. Rafinarea are loc în butoaie de stejar.

CONOPIDĂ

Varietatea *botrytis* din planta *Brassica oleracea*, care face parte din aceeaşi familie cu varza. Partea comestibilă a conopidei este inflorescenţa centrală, cărnoasă şi bine dezvoltată.
O Conopida conţine:

Compoziţia chimică a conopidei

apă	90,50 g
proteine totale	3,20 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	2,70 g
fibre alimentare	2,40 g
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	44,00 mg
sodiu	8,00 mg
potasiu	350,00 mg
fosfor	69,00 mg
zinc	0,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,20 mg
vitamina C	59,00 mg
vitamina B_6	0,23 mg
acid folic	54,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,18 mg
vitamina D	absent
energie	**25 kcal**

– săruri minerale, în cantitate semnificativă, cum sunt cele de calciu, necesare pentru sănătatea oaselor, de fosfor, şi de potasiu, necesare pentru a regla pH-ul sanguin, tensiunea arterială şi activitatea musculară;
– vitamine, în particular vitamina C;
– acid folic;
– compuşi organici (indoli, săruri ale sulfului, izotiocianaţi, fenoli), care dezvoltă o acţiune de dezintoxicare şi au rol de prevenire a tumorilor;
– fibre alimentare, în cantitate semnificativă.

Scanned with OKEN Scanner

O Conopida se consumă crudă sau gătită (preferabil în aburi sau cu puţină apă pentru a evita pierderea considerabilă a vitaminelor şi a sărurilor minerale); se consumă ca garnitură şi se foloseşte ca ingredient pentru ciorbe de zarzavat, supe, tarte sărate şi pentru preparate gratinate la cuptor.

CONSERVANŢI

Categorie de → *aditivi alimentari.*

CONSERVARE

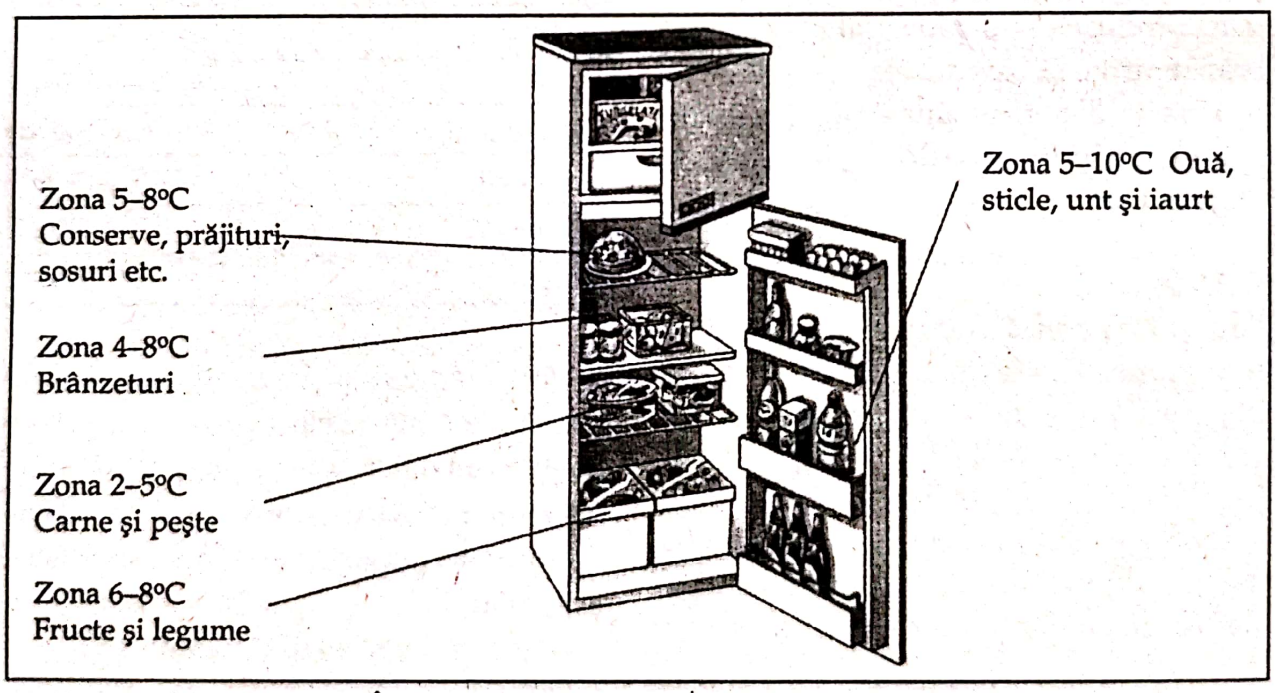
Procedeu care urmăreşte păstrarea unui aliment în timp limitând pe cât posibil alterări sau deteriorări care i-ar modifica proprietăţile organoleptice şi nutritive. Pentru fiecare tehnică de conservare, a se vedea *→atmosferă modificată; →ciclu de răcire; →congelare; →uscare; →iradiere; →liofilizare; →pasteurizare; →refrigerare; →în vid; →sterilizare; →congelare adâncă.*

CONSERVĂ DE CARNE DE VITĂ

Carne de vită adultă, conservată în cutii sterilizate, închise ermetic. Carnea utilizată este fiartă, porţionată în bucăţi mici, sărată, presată şi, eventual, scufundată în gelatină. Pentru conservare se adaugă aditivi, care păstrează vie culoarea cărnii, şi glutamat, care îi evidenţiază gustul. În majoritatea cazurilor, se consumă rece, cu legume fierte sau crude.

CONSERVĂ

Produs alimentar supus unei metode de → *conservare.* În particular, produs obţinut prin prepararea pulpelor vegetale, fierte, dulci (de exemplu, → *marmelada*) sau sărate, ca în cazul roşiilor în conservă.



Figură – Zonele de frig. În afara congelatorului, există mai multe nivele de temperatură.
între 5–10°C pe uşa frigiderului;
între 4–8°C în zona de mijloc;
între 5–8°C în partea de sus;
între 2–5°C, în partea de jos, deasupra cutiilor pentru legume;
între 6–8°C, în cutia pentru legume.

Scanned with OKEN Scanner

Procesul de obţinere a unei conserve se bazează pe deshidratarea parţială a produsului şi transformarea într-o pastă a alimentului tratat, fără a-i fi alterate sensibil valorile nutriţionale. Conservarea majorităţii produselor poate fi asigurată printr-o concentraţie ridicată de sare (cel puţin 15%), de acid acetic sau de zahăr (minimum 70%), precum şi prin temperaturile înalte la care alimentele sunt supuse în timpul preparării.

CONSOMMÉ
Supă densă (→*supă*).

CONTEA DI SCIAFANI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii, roze şi albe produse în provinciile Palermo, Agrigento şi Caltanissetta. Fiecare sortiment de vin îşi trage numele de la principalul soi de struguri din care este produs. Vinurile albe se obţin din struguri Ansonica, Chardonnay, Grecanico, Grillo, Pinot alb, Sauvignon şi altele. Vinurile roşii se produc din soiurile Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot negru, Sangiovese, Perricone, Nerello Mascalese şi altele.

CONTESSA ENTELLINA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele albe produse în comuna Entellina din provincia Palermo. Vinul *Contessa Entellina* se obţine din struguri Ansonica (50%) amestecaţi cu struguri din soiurile Catarratto alb lucios, Grecanico, Chardonnay, Müller Thurgau şi Sauvignon. Are o tărie minimă de 11°. Vinurile *Contessa Entellina Chardonnay*, *Contessa Entellina Grecanico* şi *Contessa Entellina Sauvignon*, produse aproape în exclusivitate din soiurile de viţă cu acelaşi nume, au o tărie de cel puţin 11,5°.

CONTROGUERRA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii şi albe produse în provincia Teramo. Fiecare sortiment de vin ia numele principalului soi de struguri din care este produs. Vinurile albe se obţin din struguri Chardonnay, Malvasia, Moscato, Trebbiano toscan, Passerina şi Riesling. Cele roşii sunt produse din soiurile Merlot, Cabernet, Ciliegiolo şi Pinot negru. Pe lângă acestea, se produc sortimentele spumant, din struguri Trebbiano toscan, Chardonnay şi/sau Verdicchio şi/sau Pecorino, şi două dulci, din struguri stafidiţi: cel roşu, din struguri Montepulciano, iar cel alb, din Trebbiano toscan, Malbvasia şi/sau Passerina.

COPERTINO
Denumire de origine controlată (DOC) a unui vin roşu şi a unui vin roze produse în provincia Lecce. Vinul *Copertino roze* se obţine din soiul de struguri Bambino negru sau Aglianico sau Uva di Troia, la care se pot adauga eventual soiuri locale, autorizate de provincie. Are o tărie de cel puţin 12°. Vinul *Copertino roşu* este produs din soiurile Negramaro (70%), Malvasia neagră de Lecce, Montepulciano şi Sangiovese (30%). Are o tărie minimă de 12°, în timp ce sortimentul „Riserva" are cel puţin 12,5° şi o perioadă de maturare de 2 ani.

COPPA PIACENTINA
Altă denumire pentru cârnaţii → *bondiola*.

COPPA
Altă denumire dată mezelului din ceafă de porc → *capocollo*.

CORBEZZOLO/ STRUGURII-URSULUI
Fruct denumit şi *rosello* sau *pomişor*, al arbustului cu acelaşi nume, veşnic verde

Scanned with OKEN Scanner

(*Arbutus unedo*). Este de culoare roşie, rotund, acoperit cu negi mici; pulpa, bogată în seminţe, este galbenă şi acrişoară. Se consumă proaspăt, în salata de fructe, ca dulceaţă sau ca sirop; este macerat pentru prepararea de băuturi alcoolice.

COREGONO
Gen de peşti lacuştri, numiţi şi *lavarello* sau *lavareto*. În Italia, mai ales în Lacul Como şi în Lacul Maggiore, se găsesc varietăţile *coregono albastru* (*Coregonus wartmanni*) şi *coregono alb* (*Coregonus schinzii helveticus*). Au corpul fusiform, cu o lungime de 60-70 cm şi o culoare verde-albăstrui sau alb-argintie. Carnea, potrivit de grasă, se prepară la grătar, la cuptor, la pungă, iar sub formă de fileu, la tigaie.

CORI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu şi unul vin alb, produse în comunele Cori şi Cisterna di Latina, din provincia Latina. Vinul *Cori alb*, în variantele sec, demidulce şi dulce, se obţine din struguri din soiul de viţă Malvasia de Candia (maximum 70%) amestecaţi cu soiurile Trebbiano toscan (40%), Bellone şi Trebbiano galben (30%). Are o tărie minimă de 11^0. Vinul *Cori roşu*, obţinut din soiurile de viţă Montepulciano (40-60%), Nero buono de Cori (20-40%) şi Cesanese (10-30%), are o tărie de cel puţin $11,5^0$.

CORIANDRU
Plantă erbacee anuală (*Coriandrum sativum*) de la care se folosesc frunzele şi în special fructele mature şi uscate, numite *seminţe de coriandru*.
❑ Coriandrul uscat este frecvent folosit drept condiment în gastronomia orientală şi în cea arabă. În gastronomia occidentală se utilizează în panificaţie, ca ingredient pentru tarte şi dulciuri, pentru condimentarea mezelurilor şi a vânatului, la prepararea murăturilor, ba chiar şi în industria lichiorurilor.
➪ Pentru digestie, se prepară o infuzie din 3 g de coriandru la 100 ml de apă clocotită; se lasă deoparte pentru 10 minute, se filtrează, storcând apoi şi reziduul din filtru. Din această infuzie se bea câte o ceşcuţă după mesele principale.

CORN FLAKES
Fulgi de porumb, adeseori îmbogăţiţi cu zahăr, cacao, fructe liofilizate. Se consumă în lapte şi iaurt. Au un conţinut scăzut de grăsimi şi ridicat de zaharuri. Fulgii de porumb au fost creaţi de Kellog's în 1899 pentru a fi consumaţi la micul dejun.

CORNED BEEF
Denumire englezească pentru → *conservă de carne*.

CORNETTO
Altă denumire pentru → *fasole pitică*.

CORNULEŢE
Altă denumire pentru → *brioche*, în formă de cornuleţ.

CORTESE DELL'ALTO MONFERRATO
Vin alb DOC, produs în provinciile Asti şi Alessandria. Se obţine aproape în exclusivitate din struguri Cortese, amestecaţi cu mici cantităţi de struguri locali, cu autorizarea provinciei. Are o tărie de minimum 10^o.

CORVINA
Gen de peşti de mare (*Corvina*), numiţi şi *corvo* (*corb*) sau *boccadoro* (*gură de aur*). Pot

Scanned with OKEN Scanner

atinge o lungime de un metru, au o culoare brun închis pe spate şi gri pe burtă. Carnea, cu gust delicat, este foarte gustoasă preparată rasol, prăjită, la tigaie sau ca ingredient la ciorba de peşte.

COSTA D'AMALTI

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roze şi unul alb, produse în provincia Salerno. Vinul *Costa d'Amalti alb* se obţine din struguri Falanghina (minimum 40%) şi Biancolella (minimum 20%), la care se pot adăuga soiuri de viţă locale, autorizate de provincie. Are o tărie de minimum 10°. Vinul *Costa d'Amalti roze* este produs din soiurile de viţă Piedirosso (minimum 40%), Sciascinoso şi Aglianico (maximum 60%) şi alte soiuri locale. Are o tărie de minimum 10,5°.

COSTA

Altă denumire pentru → *sfeclă*.

COSTE DEL SESIA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii, roze şi albe, produse în provinciile Biella şi Vercelli. Vinul alb este produs din struguri Erbaluce, în timp ce vinul roze şi cel roşu – care ia denumirea principalelor soiuri de viţă din care este produs – sunt obţinute din struguri Nebbiolo, Croatina, Bonarda, Barbera şi Vespolina.

COTECHINO

Salam, specific Italiei de Nord, obţinut din părţile mai puţin „nobile" ale porcului, şorici, şi cu un adaos de carne macră. Carnea este tocată până la o pastă semifină, sărată şi condimentată cu piper, scorţişoară şi nucşoară. Apoi, salamul este prefiert şi lăsat la maturare timp de 8 zile. Se consumă rasol, în general cu garnitură de piure de cartofi sau linte, în mod tradiţional în perioada Crăciunului. Cotechino Modena are calificativul IGP (indicativ geografic protejat) şi este produs în valea Padului, în zonele Emilia–Romagna, Lombardia şi Veneto.

Compoziţia chimică a cotechino fiert

apă	51,40 g
proteine totale	21,10 g
lipide totale	24,70 g
colesterol	98,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,10 mg
calciu	30,00 mg
sodiu	1744,00 mg
potasiu	272,00 mg
fosfor	109,00 mg
zinc	4,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,20 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,16 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,24 mg
vitamina D	urme
energie	**306 kcal**

COTICA

Altă denumire pentru → *şorici*.

COTLET

Bucată mică de carne, obţinută din antricotul de → *viţel*, formată dintr-o parte din file şi o parte din *lombata*, unite printr-o vertebră. La → *vită*, corespunde sortimen-

Scanned with OKEN Scanner

tului *biftec*. Este o bucată foarte apreciată pentru că este fragedă şi slabă şi se prepară de obicei la grătar, ori la tigaie, cu diverse mirodenii.

COTOGNA (GUTUIE)

Denumire prescurtată pentru → *mela cotogna* (gutuie).

COURT-BUILLON

Termen franţuzesc (în traducere, supă goală) care desemnează lichidul (în majoritate apă), aromatizat cu ceapă şi ţelină sau în alte feluri, în care se fierb peşti şi crustacee.

COZONAC „PANDOLCE"

Preparat dulce de cuptor, de formă circulară, dintr-un aluat de făină, la care se adaugă fructe zaharisite, fructe uscate, seminţe de anason, marsala şi apă de flori de portocal ca aromatizante. Este o specialitate genoveză, specifică Crăciunului.

COZONAC „PANDORO"

Preparat dulce de cuptor, cu forma caracteristică de trunchi de con, preparat dintr-un aluat galben foarte gustos şi pufos, din făină, ouă, unt şi drojdie. Este o specialitate din Verona şi se consumă de Crăciun. Se serveşte, în general, pudrat din belşug cu zahăr farin. Cozonacii *pandoro* produşi industrial pot fi îmbogăţiţi cu ciocolată, lichior şi creme.

COZZA

Altă denumire pentru → *midie*.

CRACKER

Biscuit uscat, sărat şi sfărâmicios, pe bază de făină de grâu, subţire şi de obicei de formă dreptunghiulară. Poate fi preparat şi din făină integrală sau de soia şi cu adaos de ulei de măsline, brânză, arome, măsline etc. Se consumă ca înlocuitor al pâinii, faţă de care are un conţinut energetic mai ridicat.

CRAP

Peşte de apă dulce (*Cyprinus carpio*), care trăieşte în ape stătătoare şi adânci şi este adeseori crescut în iazuri sau bazine mari. Crapul se caracterizează prin buze pronunţate, două mustăţi de-o parte şi de alta a gurii şi solzi mari. De culoare

Compoziţia chimică a crapului

apă	72,40 g
proteine totale	18,90 g
lipide totale	7,10 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	34,00 mg
sodiu	50,00 mg
potasiu	286,00 mg
fosfor	220,00 mg
zinc	1,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,50 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,22 mg
acid folic	17,00 µg
retinol eq	44,00 µg
vitamina E	0,93 mg
vitamina D	10,60 µg
energie	**140 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

cenuşie sau rozalie, crapul poate atinge o lungime de 70 cm şi o greutate de 20 kg. Carnea e grasă şi se prepară de obicei la cuptor, prăjită sau ca saramură, după ce a fost lăsată în apă cu oţet, pentru a o face să-şi piardă gustul specific de nămol.

CRĂIŢĂ

Ciupercă comestibilă (*Amanita caesarea*) din familia Agaricacee. Închisă, are forma unui ou; deschisă, prezintă o pălărie portocalie şi un picior galben. Când încă sunt închise, crăiţele se consumă în general crude, tăiate în feliuţe subţiri, condimentate cu ulei, lămâie, piper şi uneori, asezonate cu felii de trufe albe; când sunt deschise, se prepară ca mâncare, la grătar sau fripte. Este important să nu fie confundate cu *Amanita muscaria*, (pălăria şarpelui, *n.tr.*), destul de asemănătoare, dar cu pălăria roşie şi care este foarte otrăvitoare.

CREIER

Parte a sistemului nervos aflată în cavitatea craniană. În general, se consumă creierul de viţel şi de miel, mai rar cel de porc şi de vită. Înainte de preparare, adeseori, după tăiere, creierul trebuie curăţat de vasele sanguine şi de membrana care îl înveleşte. După aceasta, preliminar preparării, creierul se opăreşte cu apă clocotită, sărată şi acrită cu suc de lămâie.

○ Creierul este un aliment foarte uşor digerabil, dar prezintă caracteristici nutriţionale speciale, care îl fac să fie o mâncare mai puţin des întâlnită. Într-adevăr, creierul este foarte bogat în săruri minerale, mai ales de fosfor, şi în colesterol; în schimb, este sărac în proteine.

❑ Creierul se pretează la diverse preparări: prăjit, gratinat, cu unt.

Compoziţia chimică a creierului de vită

apă	76,60 g
proteine totale	9,80 g
lipide totale	12,70 g
colesterol	2000,00 mg
glucide disponibile	0,80 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	3,60 mg
calciu	16,00 mg
sodiu	140,00 mg
potasiu	270,00 mg
fosfor	330,00 mg
zinc	1,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,25 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,28 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	6,00 mg
vitamina C	18,00 mg
vitamina B_6	0,26 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	1,20 mg
vitamina D	absent
energie	**157 kcal**

CREMĂ[1]

Preparat dulce, cu consistenţă moale şi untoasă, pe bază de lapte, făină, zahăr şi ouă, la care se pot adăuga cacao, cafea, lichioruri şi esenţe. Prepararea necesită o fierbere lentă, pe foc mic sau în baia Maria. Se foloseşte ca desert de mâncat cu lingura sau la umplerea torturilor şi a unor prăjituri.

CREMĂ[2]

Pasat de legume cu consistenţă fluidă şi fină.

Scanned with OKEN Scanner

CREMĂ CARAMEL

Desert de mâncat cu lingura, pe bază de lapte, făină, ouă, zahăr, vanilie, preparat într-o formă care se pune în cuptor. Înainte de a fi consumată, se lasă să se răcească şi să se întărească, după care se garniseşte cu → *caramel* şi, eventual, se serveşte cu fursecuri şi frişcă sau cu fructe însiropate.

CREMĂ DE LEGUME

Supă deasă, preparată din zarzavat şi legume sub formă de cremă. Adesea se adaugă şi crutoane.

CREN

Altă denumire pentru → *hrean*.

CRESCENZA

Brânză de vacă, calup, produsă în Lombardia, numită şi *caş*. Necesită o maturare scurtă, de 7–10 zile, şi este preparată într-o formă tipică de paralelipiped. Miezul este alb, fără coajă; are o consistenţă cremoasă, mai mult sau mai puţin compactă şi un gust dulce. Se consumă ca brânză de masă, dar se foloseşte şi ca umplutură în plăcinte sau pentru asezonarea macaroanelor.

CRESON

Plantă erbacee acvatică perenă (*Nasturtium officinale*), din care se consumă în salată mugurii de primăvară şi frunzele cu gust acru şi picant.

○ Cresonul conţine:

– vitaminele A, C şi E şi vitamine din grupa B;

– săruri minerale, ca cele de fier, de calciu, de mangan, de cupru şi de zinc;

– grucozide izosulfocianice, adică uleiuri care conţin sulf şi azot, cărora li se datorează gustul amărui al plantei şi care stimulează circulaţia sanguină periferică.

Compoziţia chimică a cresonului

apă	92,50 g
proteine totale	3,00 g
lipide totale	1,00 g
colesterol	absent
glucide disponibile	0,40 g
fibre alimentare	3,00 g
alcool	absent
fier	2,20 mg
calciu	170,00 mg
sodiu	49,00 mg
potasiu	230,00 mg
fosfor	52,00 mg
zinc	0,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,16 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,06 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	62,00 mg
vitamina B_6	0,23 mg
acid folic	14,00 µg
retinol eq	420,00 µg
vitamina E	1,46 mg
vitamina D	absent
energie	**22 kcal**

CRESON

Plantă erbacee anuală (*Lepidium sativum*), cunoscută şi sub numele de *năsturel englezesc*. Are frunzele lungi şi subţiri, de culoare verde închis şi dă un gust amărui. Cresonul se consumă fiert şi asezonat cu ulei şi lămâie sau înăbuşit în tigaie.

CROATINA

Altă denumire pentru → *bonarda*.

CROCCANTE

Prăjitură din seminţe uscate prăjite (de obicei, migdale) şi zahăr ars, uneori cu

Scanned with OKEN Scanner

adaos de miere. Se consumă ca atare sau se adaugă, măcinată, în creme, în bomboane de ciocolată.

CROM

Mineral clasificat printre elementele „urme", deoarece în organismul uman este prezent în cantităţi foarte mici. În natură, cromul prezintă diferite stări de oxidare: *cromul trivalent*, care este ingerat prin alimente şi cromul *hexavalent*, care poate fi absorbit prin contact sau prin inhalare şi care este toxic pentru om.

FUNCŢII. Funcţiile cromului încă nu sunt pe deplin cunoscute; cea mai documentată este formarea, cu acidul nicotinic şi cu unii aminoacizi, a unui complex activ din punct de vedere biologic, numit factor de toleranţă la glucoză şi notat GTF (*Glucose Tolerance Factor*), care pare a fi esenţial pentru metabolismul normal al carbohidraţilor.

SURSE ALIMENTARE. În afară de cromul din ficat, din bere, din drojdia de bere, din carne, din brânzeturi şi din nuci, putem lua crom şi din ouă, din fructele proaspete, din toate cerealele integrale, din lactate şi din stridii, precum şi din cartofii fierţi în coajă. [*T.C.*]

CROSTATA

Prăjitură constituită dintr-o formă de aluat fraged, acoperită cu marmeladă, fructe sau cremă şi coaptă la cuptor. Se produc diverse tipuri, dintre care „crostata alsaciană" (garnisită cu o „reţea" făcută din vergele de aluat) şi „crostata rovesciata" („răsturnată"), cu fructele aşezate pe fundul tăvii.

CROSTINO

Felie de pâine prăjită sau perpelită, condimentată cu diferite ingrediente: pateu, sosuri, zemuri, legume tăiate în bucăţele, brânzeturi etc. Se consumă ca aperitiv sau împreună cu o băutură aperitiv. Se numesc la fel şi cubuleţele de pâine prăjite care se pun în supa de legume.

CROTONESE

Altă denumire pentru → *canestrato*.

CRUSTACEE

Animale artropode, de obicei acvatice, mai ales de mare. Au corpul şi membrele protejate de o carapace rigidă, dar articulată în segmente şi, prin urmare, mobilă şi care le acoperă în întregime. Există aproximativ 20 000 de specii de crustacee. Cele mai importante, în sectorul gastronomic, sunt: → *langusta*, → *astice*, → *canochia*, → *homarul*, → *racul*, → *racul de mare*.

○ Carnea crustaceelor, uşor de digerat şi recomandată în dietele hipocalorice, conţine:

– proteine, care variază între 14 şi 22% în funcţie de specie;
– grăsimi (între 1 şi 3%);
– vitamine din grupa B, în cantitate semnificativă;
– săruri minerale, cum sunt cele de iod, sulf, fosfor, de sodiu şi de potasiu.

❑ Crustaceele se găsesc în comerţ proaspete, congelate (crude şi preparate) şi în conserve (preparate); langusta, astice şi racul de mare sunt comercializate vii. Pot fi gătite prin fierbere, prăjire sau la cuptor.

CUB DE CONCENTRAT

Produs obţinut dintr-un → *concentrat* alimentar ulterior comprimat, la care sunt adăugate arome, sare şi monoglutamat de sodiu. În comerţ se găsesc cubuleţe pe bază de carne, peşte şi legume. Cubuleţele se aruncă în apa care fierbe pentru prepararea ciorbelor şi a supelor, ori se adaugă la mâncărurile cu carne, legume şi în sosuri pentru a le da gust.

Scanned with OKEN Scanner

CUIŞOARE

Mugurii plantei *Eugenia caryophyllata*, arbore veşnic verde, cultivat în regiunile tropicale. După recoltare, mugurii sunt uscaţi la soare. Cuişoarele de calitate superioară sunt de culoare maro deschis. În comerţ, se găsesc întregi, sub formă de pulbere sau ca ulei esenţial.

○ Cuişoarele stimulează digestia şi, ca infuzie, sunt folositoare în cazurile de bronşită şi tuse. Cuişoarele conţin:
– eugenol, prezent în uleiul esenţial care are proprietăţi dezinfectante;
– mucilagii, care favorizează funcţionarea intestinelor;
– tanini, antioxidanţi care combat acţiunea radicalilor liberi.

❑ Cuişoarele se folosesc pentru aromatizarea felurilor de mâncare, a prăjiturilor şi a conservelor, precum şi la prepararea felurilor specifice bucătăriei orientale, nord-africane şi indiene. Se mai folosesc şi la prepararea lichiorurilor, precum şi în industria farmaceutică şi a parfumurilor.

➪ Punând la fiert pentru câteva minute în 100 ml de apă 2–3 cuişoare cu un vârf de cuţit de scorţişoară şi puţin ghimbir, se obţine o infuzie care stimulează digestia şi este eficientă împotriva bolilor aparatului respirator (doze: 2 ceşti pe zi).

CULATELLO

Mezel tipic pentru regiunea Parma, preparat din muşchii posteriori şi interiori ai pulpei de porc. Carnea se taie în bucăţi, se sărează şi apoi se bagă într-o băşică şi se lasă la uscat timp de 30 până la 60 de zile. Maturarea durează nu mai puţin de 10 luni şi se face într-un spaţiu umed. Culatello este un mezel apreciat şi scump, deoarece necesită o asemenea tranşare a pulpei de porc, încât face imposibilă producţia de şuncă. Se consumă tăiat în felii foarte subţiri. Mezelul *culatello di Zibello*, produs în localitatea Zibello din provincia Parma, este DOP (denumire de origine protejată).

CUORE DI PALMA

Altă denumire pentru → *palmito*.

CUPRU

Cuprul este un mineral prezent în cantităţi foarte mici în toate ţesuturile organismului, în special în ficat şi în creier.

FUNCŢII. În organism, cuprul îndeplineşte funcţii importante:
– coparticipă la metabolismul fierului, contribuind la prevenirea anemiei;
– împreună cu vitamina C este important pentru formarea ţesutului conjunctiv;
– joacă un rol activ în metabolismul proteinelor şi în procesele de cicatrizare;
– are un rol esenţial în formarea *mielinei*, care îmbracă şi protejează fibrele nervoase, precum şi a *melaninei*, care este responsabilă de pigmentarea pielii şi a părului;
– împreună cu alte minerale, intervine în mineralizarea oaselor şi contribuie la menţinerea lor în stare sănătoasă;
– intervine în reglarea metabolismului glucidelor şi a colesterolului.

SURSE ALIMENTARE. Cele mai bune surse alimentare sunt unele crustacee, fructele de mare, leguminoasele, fructele uscate. Cuprul este prezent în cantitate semnificativă în ficat şi în rinichi, în cereale integrale şi în unele fructe; se găseşte în concentraţii semnificative şi în unele brânzeturi maturate, precum şi în cacao şi în ciuperci. [T.C.]

CUPTOR, PREPARARE LA

Metodă de preparare în mediu uscat (→ *procesul de preparare la cald*), caracte-

Scanned with OKEN Scanner

rizat prin transmisia căldurii prin intermediul aerului fierbinte şi, eventual a grăsimilor. Se utilizează pentru făinoase (paste şi aluaturi, cartofi, produse de cofetărie), carne, peşte şi legume. Este una dintre metodele cele mai utilizate pentru → *prăjire*. Pe lângă cuptoarele tradiţionale, au căpătat o utilizare din ce în ce mai largă – mai ales în restaurante – cuptoarele cu circulaţie forţată de aer fierbinte (cu convecţie), care permit o distribuire mai omogenă a căldurii, timp de coacere mai scurt şi, astfel, o pierdere mai redusă a nutrienţilor. Aşa cum se întâmplă în toate metodele de preparare la cald în mediu uscat, căldura care acţionează asupra alimentelor provoacă evaporarea apei de la suprafaţă, formând o „crustă", care determină o retenţie crescută a substanţelor solubile în apă (vitamine şi minerale). Ca urmare a tratamentului termic la temperaturi ridicate şi de durată mare, pierderile sunt mai mari: se poate ajunge chiar la o carbonizare parţială a alimentelor, care derivă din degradarea termică a nutrienţilor prezenţi. Pentru prepararea la cuptorul cu microunde, vezi → *microunde*. [*P.R.*]

Compoziţia chimică a pieptului de curcan

apă	70,20	g
proteine totale	22,00	g
lipide totale	4,90	g
colesterol	57,00	mg
glucide disponibile	0,40	g
fibre alimentare	absent	
alcool	absent	
fier	2,50	mg
calciu	23,00	mg
sodiu	51,00	mg
potasiu	320,00	mg
fosfor	290,00	mg
zinc	1,00	mg
tiamină (vit. B_1)	0,08	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,13	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,80	mg
vitamina C	absent	
vitamina B_6	0,81	mg
acid folic	9,00	µg
retinol eq	absent	
vitamina E	urme	
vitamina D	0,30	µg
energie	**134 kcal**	

CURAÇAO

Lichior dulce, produs în insula cu acelaşi nume din Antile, obţinut prin distilarea cojii amare a portocalelor. Se disting trei tipuri de lichior curaçao: verde, galben şi alb. Curaçao alb este cel mai tare (40°). Curaçao se foloseşte în cofetărie şi la prepararea de cocteiluri şi „long-drink".

CURCAN

Pasăre mare de curte (*Meleagris gallopago*), numit în italiană şi *dindo*, din familia Meleagridide. De origine americană, introdus în Europa în secolul al XIV-lea, actualmente este crescut în întreaga lume pentru carne. Printre varietăţile cele mai comune în Italia, se pot menţiona *curcanul de Treviso* (cu pene închise la culoare şi pielea albă), *curcanul de Piacenza şi Parma* şi *curcanul de Romagna*, care, cândva, la ţară erau crescuţi în curte. Astăzi, aceleaşi varietăţi sunt crescute după criterii industriale, în ferme moderne care, în cinci luni, furnizează masculi de 10–13 kg şi femele de 7–8 kg (de calitate mai bună în raport cu cei mai mari masculi), tăiate la vârsta de patru luni. Carnea cu adevărat cea mai bună este cea a curcii de 80–90 de zile, cu o greutate brută de aproximativ 4 kg.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a pulpei de curcan

apă	69,20 g
proteine totale	20,90 g
lipide totale	11,20 g
colesterol	86,00 mg
glucide disponibile	0,40 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,50 mg
calciu	23,00 mg
sodiu	81,00 mg
potasiu	310,00 mg
fosfor	257,00 mg
zinc	3,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,11 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	7,10 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,35 mg
acid folic	28,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	urme
vitamina D	0,40 µg
energie	**186 kcal**

❑ Curcanul este vândut întreg sau tranşat. Bucăţile cele mai uzuale sunt: carne moale (piept, carne albă), pulpa întreagă (carne roşie), spatele. Curcanul întreg se poate prepara în diferite moduri: fiert, umplut la cuptor, „in crosta" cu legume, cu fructe şi cu semola. Împărţit în bucăţi poate fi fiert, preparat ca mâncare, la gratin şi fript. Carnea albă este adecvată pentru preparate similare celor din carne de viţel, în timp ce pulpele pot fi fierte înăbuşit. [*T.C.*]

CURCUMA

Condiment numit şi *şofran de India*, care se obţine din rizomul uscat şi măcinat al plantei erbacee perene agăţătoare *Curcuma longa*, originară din Extremul Orient. Curcuma are un gust puternic, înţepător, mai degrabă amar, şi o aromă delicată care aminteşte de cea a ghimbirului.

❑ Tipică pentru bucătăria orientală, curcuma este folosită pentru aromatizarea multor preparate culinare, ca înlocuitor mai puţin apreciat al şofranului şi ca ingredient în → *curry*, căruia îi conferă culoarea ocru caracteristică.

CURMALĂ

Fructul arborelui numit curmal (*Phoenix dactylifera*), din familia palmierilor. Curmala are o pulpă cărnoasă şi un sâmbure lemnos.

○ Curmala conţine:
– cumarină şi alte enzime digestive;
– fibre alimentare, care favorizează funcţionarea intestinului;
– zaharuri în cantitate mare;
– proteine;
– săruri minerale, în cantitate semnificativă, printre care de calciu, de fier, de cupru, de magneziu şi de potasiu;
– vitamine din grupa B;
– carotenoide, substanţe care în organism se transformă în vitamina A.

❑ Curmale se pot consuma proaspete sau uscate. Fructele uscate sunt utilizate ca ingredient în prăjituri şi în umpluturi. În ţările arabe, din fructele uscate se obţine o făină, iar din cele proaspete o substanţă păstoasă, care înlocuieşte zahărul şi, respectiv, untul.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a curmalei uscate

apă	17,30 g
proteine totale	2,70 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	63,10 g
fibre alimentare	8,70 g
alcool	lipsă
fier	2,70 mg
calciu	69,00 mg
sodiu	5,00 mg
potasiu	750,00 mg
fosfor	65,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,20 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,19 mg
acid folic	13,00 µg
retinol eq	5,00 µg
vitamina E	0,10 mg
vitamina D	lipsă
energie	**253 kcal**

CURRY

Amestec sub formă de pudră, a numeroase condimente orientale, larg folosit în bucătăria indiană. Compoziţia amestecului curry poate varia sensibil: în general conţine ardei iute, chimion, coriandru, scorţişoară şi curcuma; uneori, chiar şi nucşoară, cuişoare, ghimbir şi cardamon. În funcţie de condimentele pe care le conţine, curry poate fi mai mult sau mai puţin iute sau de-a dreptul dulce.

➪ Curry favorizează digestia, ajută la înlăturarea greţurilor şi a stării de vomă şi dezvoltă o acţiune dezinfectantă în intestin. Cu curry se prepară un sos care se foloseşte pentru a condimenta orezul a homarii, carnea de pui, carnea în general, peştele, legumele şi supele de legume.

CUŞCUŞ

Aliment obţinut prin prelucrarea grâului dur şi condimentat în diverse moduri. *Cus-cus*, originar din Africa de Nord, s-a răspândit şi în Europa, mai ales în regiunea mediteraneană. Se obţine prin măcinarea grâului dur, reducându-l la griş. Acesta, umezit cu apă şi ulei, şi amestecat cu mâna, este transformat în mici cocoloaşe, puse la uscat pentru câteva zile şi apoi fierte în aburi, până se umflă şi se înmoaie, dar rămân bine separate. Similar cu cuşcuşul este *bulgurul*, care nu se obţine din aluat, ci din boabe de grâu germinat, fierte în aburi, uscate şi apoi zdrobite.

○ Cuşcuş şi bulgur, cu un aport caloric de aproximativ 330 kcal la 100 g, conţin amide (aproximativ 70% din greutate), proteine (13%), grăsimi (2–3%), săruri minerale (mai ales de potasiu, de magneziu, de fier şi de fosfor), vitamine (E, B_1 şi B_2) şi fibre alimentare.

❑ În comerţ există griş de grâu dur, prefiert, care transformă cuşcuşul într-o mâncare uşor de preparat. Se consumă ca garnitură la carnea fiartă înăbuşit, miel sau pui, la mâncarea de peşte, în supe de zarzavat şi legume şi la multe altele. Cuşcuşul se poate mânca rece, cu iaurt, sare şi piper. Condimentat cu unt, zahăr şi stafide, fistic şi scorţişoară, reprezintă cel mai bun desert.

Scanned with OKEN Scanner

D

DANABLU
Brânză daneză cu mucegai, produsă din lapte de vacă; face parte din familia → *bleu*. Are formă cilindrică şi coaja pigmentată, se maturează în 2–3 luni. Miezul, moale şi gras, este deschis la culoare şi are un gust puternic şi picant. Datorită gustului său bine definit, se consumă, de preferinţă, ca ingredient în salate sau pentru condimentarea macaroanelor.

DATTERO DI MARE
Nume comun al unor specii de moluşte marine bivalve, cum sunt *litofaga* şi *folade*. Au dimensiuni cuprinse între 5 şi 15 cm, cochilia alungită, uneori acoperită cu striaţii. Trăiesc pe stânci, în colonii compacte. Carnea lor este apreciată; se foloseşte în supe, preparată la gratin, fiartă înăbuşit sau prăjită.

DAUPHIN
Brânză franţuzească din lapte de vacă, cu miezul gras. Are un gust puternic şi este condimentată cu ierburi aromatice, în particular cu cuişoare măcinate fin.

DE OLANDA
Denumire generică a brânzeturilor originare din Olanda (produse uneori şi în Italia), caracterizate prin faptul că sunt acoperite cu un strat de parafină transparentă sau roşie.

DECOCT
Băutură cu efecte curative în general, care se obţine punând la fiert în apă frunze sau alte părţi ale unei plante medicinale şi apoi filtrând.

DECOFEINIZATĂ
Se spune despre cafeaua din care cofeina a fost extrasă aproape complet. O ceşcuţă de cafea decofeinizată conţine aproximativ 15 mg de cofeină, adică de zece ori mai puţin decât → *cafeaua normală*. Procesul de decofeinizare se face utilizând solvenţi aprobaţi prin lege. Cafeaua decofeinizată pierde puţin din gust, dar reuşeşte să evite efectele neplăcute ale cofeinei care se observă la persoanele deosebit de sensibile la această substanţă.

DENSIFICATORI
Vezi categoria → *aditivi alimentari*.

DENTICE
Gen de peşti de mare din familia sparide. Este răspândit în mările calde şi are numeroase specii, printre care *dentice ochione* (*Dentex macrophthalmus*) şi *dentice corazziere* (*Dentex gibbosus*). În Marea Mediterană se pescuieşte mai ales *Dentex dentex*, caracterizat printr-un corp lat, cu o tăietură orizontală a gurii şi solzi de culoare albastru-argintii. În funcţie de dimensiuni – pot atinge 1 m lungime şi o

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a peştelui dentice

apă	76,10	g
proteine totale	16,70	g
lipide totale	3,50	g
colesterol	70,00	mg
glucide disponibile	0,70	g
fibre alimentare	lipsă	
alcool	lipsă	
fier	1,20	mg
calciu	38,00	mg
sodiu	77,00	mg
potasiu	350,00	mg
fosfor	264,00	mg
zinc	0,50	mg
tiamină (vit. B_1)	0,08	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,10	mg
vitamina C	urme	
vitamina B_6	0,19	mg
acid folic	5,00	µg
retinol eq	48,00	µg
vitamina E	0,40	mg
vitamina D	urme	
energie	**101 kcal**	

greutate de 10 kg – se consumă întregi sau tranşaţi, rasol, prăjiţi sau la grătar.

DESERT

Ultimul fel la masă, constând numai dintr-o prăjitură sau îngheţată. Termenul este de origine franceză (de la *desservir* = *a strânge masa*) şi a căpătat o răspândire internaţională.

DESHIDRATARE

A se vedea → *uscare* şi → *liofilizare*.

DEXTROZĂ

Alt nume pentru → *glucoză*.

DIAVOLA, ALLA

Mod de preparare a puiului: pus despicat pe grătar, după ce, în prealabil, a fost presărat cu sare, piper şi arome.

DIETĂ

Stil de alimentaţie cotidiană. Este influenţată de obiceiuri şi tradiţii locale, de moduri şi de ideologii, de gustul personal. Printre cele mai cunoscute, se numără dieta mediteraneană şi dieta vegetariană (a se vedea „Stilurile de alimentaţie" din Anexa acestui volum). Termenul indică şi un regim alimentar bazat pe calcule şi pentru controlul aportului nutriţional şi caloric al alimentelor în scopuri terapeutice, igienice şi estetice (a se vedea „Schemele de alimentaţie" din Anexa acestui volum).

DIGESTIV

Denumire generică – conceptual greşită din punct de vedere nutriţionist – de băutură, de obicei cu tărie alcoolică ridicată, deseori amară, consumată la sfârşitul mesei în intenţia de a ajuta digestia.

DISTILARE

Procedeu folosit la fabricarea lichiorurilor şi a rachiurilor, care constă în separarea lichidelor volatile de substanţele nevolatile. Distilarea se realizează prin încălzirea lentă a soluţiei alcoolice obţinute din vin (cognac), din fructe (vişinată), drojdie de vin (rachiu), cereale (whisky, votcă, gin), producând evaporarea fracţiei uşoare: vaporii se răcesc şi se condensează în alambicuri speciale, obţinându-se distilatul. În timpul acestui proces se obţin trei produse: „capul", o fracţie de alcool, extrem de volatilă, care se evaporă prima; „inima", folosită la fabricarea băuturilor; „coada" sau acele componente care ajung

Scanned with OKEN Scanner

la punctul de fierbere după compuşii alcoolici.

DISTILAT
Băutură alcoolică obţinută prin → *distilarea* după fermentare a soluţiilor alcoolice în apă.

DIZAHAROZĂ
Carbohidrat simplu, constituit din două molecule de monozaharoză. Dizaharozele conţinute în alimente sunt lactoza şi zaharoza (→ *carbohidraţi*).

DOC
Sigla denumirii de origine controlată. Este o marcă de certificare a originii şi a calităţii unor vinuri, acordată de Legea 930/63, în care sunt precizate normele, locurile de fabricare şi caracteristicile produselor. În această privinţă, legea a definit DOC „denumirile geografice şi calificările geografice ale respectivelor zone de producţie, însoţite sau nu de denumirea soiurilor de viţă sau de alte indicaţii, folosite pentru a desemna vinuri care sunt originare din acele zone şi ale căror caracteristici depind în mod esenţial de soiurile de viţă şi de condiţiile naturale ale mediului".

DOCG
Siglă pentru denumire de origine controlată şi garantată; recunoaştere care, potrivit Legii 164/92, poate fi acordată unui sortiment de vin de valoare deosebită şi care este deja → *DOC* de cel puţin 5 ani.

DOLCETTO
Vin piemontez, obţinut din soiul de viţă cu acelaşi nume. Au denumire de origine controlată (DOC), sortimentele *Dolcetto d'Acqui* şi *Dolcetto d'Ovada* din provincia Alessandria; *Dolcetto d'Assi* din provincia Assi; *Dolcetto d'Alba, Dolcetto di Diano d'Alba, Dolcetto di Dogliani* şi *Dolcetto delle Langhe Monregalesi*, produse în provincia Cuneo. Au o tărie de minimum 11,5° (în afară de sortimentul *Dolcetto delle Langhe Monregalesi*, care are cel puţin 11°) şi de 12,5° sortimentele de tip „Superiore", cu o perioadă de învechire de 1 an.

DOMIATI
Brânză egipteană, produsă din lapte de vacă, la care este adaugată sare. Se caracterizează printr-un miez alb, compact şi sfărâmicios; are un gust acrişor şi uşor picant, asemănător celui pe care îl are → *feta* grecească. Se consumă ca brânză de masă, dar preferabil în salate sau cu legume.

DONNICI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu şi unul roze, produse în provincia Cosenza. Ambele vinuri se obţin din struguri Galioppo (minimum 50%), amestecaţi cu struguri Greco negru (10–20%), Malvasia, Mantonico alb şi Pecorello (20%). Au o tărie de minimum 12°.

DOP
Sigla denumirii de origine protejată. Este o marcă emisă pe baza regulamentului CE2081/92 care certifică şi protejează calitatea unor alimente cum sunt brânzeturile şi mezelurile. Această marcă îşi are originea în Legea 125/54, care atribuie calificativul de „Denumire de Origine" (DO) brânzeturilor produse în anumite zone geografice în care condiţiile ambientale influenţează caracteristicile merceologice ale produsului: gorgonzola,

Scanned with OKEN Scanner

fontina, parmezanul din Reggio Emilia etc. În schimb, sunt definite ca „denumire tipică", brânzeturile produse prin tehnologii specifice, cum sunt provolone şi mozzarella. Legea 506/70 certifică specificitatea şi originea unor mezeluri, cum sunt şunca de Parma sau şunca San Daniele, prevăzând normele de creştere şi hrănire a animalelor, precum şi metodele de producţie. În 2002, începe să se generalizeze o marcă de garanţie pentru calitatea şi provenienţa cărnii tranşate.

DOVLEAC

Denumire pentru mai multe specii de plante erbacee anuale, cu tulpina agăţătoare şi târâtoare care, în majoritate, fac parte din genul *cucurbita*, din familia Cucurbitacee. Originară din America Centrală, a fost introdusă în Europa în secolul al XVI-lea. Dovleacul este cultivat pentru fructele sale cu caracteristici destul de variate, în funcţie de specie. Principalele specii cultivate sunt *Cucurbita pepo*, din care derivă → *dovlecelul*, *dovleacul comun* (*Cucurbita maxima*), de formă rotundă şi foarte mare (cu un diametru de până la 80 cm) şi *zucca violino* sau *zicca torta* (*Cucurbita moschata*), în formă de măciucă sau cilindrică. Diferitele varietăţi ale speciilor se deosebesc la rândul lor prin dimensiuni, culoarea cojii (galben-portocalie, verde, albicios), tipul de coajă (netedă, cu asperităţi, cu negi), cât şi prin culoarea pulpei. Dintre varietăţile de *Cucurbita maxima* amintim *marina di Chioggia*, *mammouth Bubbard*, *butternut*, *quintale* şi *melone gigante*; dintre varietăţile de *Cucurbita moschata* amintim *piena di Napoli*, *lunga invernale di Napoli*, *piena di Chioggia* şi *tromboncino* (sau *d'Albenga*).

O Pulpa dovleacului, compactă şi dulce, are proprietăţi laxative, diuretice şi răcoritoare.

Dovleacul conţine:

– apă (aproximativ 95%);

– betacaroten, în cantitate semnificativă;

– vitamina E, care acţionează şi ea ca antioxidant, vitamina C şi vitamine din grupa B;

– săruri minerale (în seminţe), cum sunt cele de fier, de fosfor, de potasiu, de magneziu şi de zinc;

– *cucurbitina* (în seminţe), un aminoacid ale cărui proprietăţi, pe vremuri se foloseau pentru eliminarea teniei şi a viermilor intestinali.

Compoziţia chimică a dovleacului galben

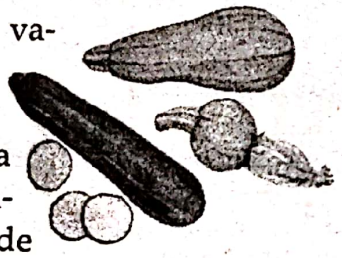
apă	94,60 g
proteine totale	1,10 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	3,50 g
fibre alimentare	0,50 g
alcool	absent
fier	0,90 mg
calciu	20,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	202,00 mg
fosfor	40,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,02 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	9,00 mg
vitamina B_6	0,02 mg
acid folic	10,00 µìg
retinol eq	599,00 µg
vitamina E	1,06 mg
vitamina D	absent
energie	**18 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

❑ Pulpa de dovleac poate fi preparată ca fel de mâncare sau utilizată ca ingredient în supe de legume, orez şi diverse mâncăruri, ori ca umplutură în aluaturi (de exemplu, tortelli cu dovleac); este indicată ca fruct zaharisit pentru mostarda şi din ea se mai obţine şi un gem original. Seminţele de dovleac, prăjite şi sărate stimulează pofta de mâncare.

➪ Pentru obţinerea unui efect laxativ, se bea dimineaţa pe stomacul gol o ceaşcă de suc de dovleac.

DOVLECEL



Fruct imatur al varietăţii de dovleac *Cucurbita pepo*, din familia Cucurbitacee. Coaja poate fi verde deschis sau galbenă, ori verde închis cu striaţii sau pistrui alb-gălbui. Pulpa este fragedă, de culoare care tinde spre alb-verzui, în interiorul căreia de-abia se disting seminţele. Dovlecelul are numai formă alungită, care aminteşte de cea a castravetelui, deşi nu lipsesc şi varietăţi rotunde, cum sunt *tonda di Nizza* şi *faentina*. Dintre celelalte varietăţi menţionăm: *straita d'Italia* sau *di Napoli*, cu fructul lung şi subţire, dovlecelul *di Milano*, cu fructul lung şi pulpa tare, *bianca di Trieste*, *rigata pugliese*, *geovese*, *romanesca*, *bianca sarda*, *veneziana* şi *bolognese*.

O Dovlecelul are un conţinut semnificativ de substanţe (vitamine şi săruri minerale) şi un aport caloric scăzut. Conţine:

– săruri minerale, în cantitate moderată, printre care de calciu, de fier, de potasiu şi de fosfor;

– vitamine în cantităţi moderate, în particular betacaroten, vitamina E şi vitamina C.

Compoziţia chimică a dovlecelului

apă	93,60 g
proteine totale	1,30 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	1,40 g
fibre alimentare	1,30 g
alcool	lipsă
fier	0,50 mg
calciu	21,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	210,00 mg
fosfor	65,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,70 mg
vitamina C	11,00 mg
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	52,00 µg
retinol eq	6,00 µg
vitamina E	1,06 mg
vitamina D	lipsă
energie	**11 kcal**

❑ Dovleceii se consumă cruzi în salată, tăiaţi în felii subţiri şi, cel mai frecvent, fierţi ca ingredient în supe şi ciorbe de legume, prăjiţi în tigaie, gratinaţi, umpluţi, în mâncare, la cuptor şi à la → *parmigiana*. Florile de dovlecei, numite → *flori de dovleac*, sunt consumate fierte înăbuşit sau fripte pe grătar, dar sunt şi un ingredient gustos în supe şi salate.

DRESSING

Cuvânt englezesc de uz internaţional care indică un amestec de diverse condimente

Scanned with OKEN Scanner

pentru salată produs inițial pentru micile restaurante din Statele Unite. Se deosebesc patru tipuri de dressing, deşi variantele sunt numeroase: *french dressing* pe bază de muştar, dressingul preparat cu ulei şi oţet (*oil and vinegar dressing* sau *italian dressing*), *roquefort dressing*, care conţine brânză cu acelaşi nume, *russian dressing*, preparat cu smântână, maioneză, ketchup şi tabasco.

DRINK

Cuvânt englezesc care, în general, indică o băutură de cele mai multe ori alcoolică.

DROB

Termen care în Lazio indică viscerele mielului şi ale mielului de lapte: inima, ficatul, splina, plămânii şi traheea. Se prepară după diverse reţete, adeseori cu ceapă şi cu cartofi.

DROJDIE

Ansamblu de microorganisme responsabile de → *fermentaţie*, proces în urma căruia, prin descompunerea zaharurilor, se obţin alcool şi bioxid de carbon. Fermentaţia prezintă interes mai ales pentru aluaturile dospite şi pentru vin. În primul caz, bioxidul de carbon rămâne în interiorul aluatului şi produce umflarea lui; agenţii de fermentaţie pot fi *drojdia naturală* (pe baza acţiunii dezvoltate de *Bacillus panificans* şi de *Sacharomydes minor*), *drojdia de bere* (*Sacharomyces cerevisiae*), *fermentul chimic* sau *mineral* (bicarbonat de sodiu, praf de copt sau bicarbonat de amoniu) şi *drojdia uscată* (obţinută din culturi speciale realizate pe malţ).

DROJDIE DE BERE

Colonie a ciupercilor microscopice *Sacharomyces cerevisiae* care produc fermentaţia zaharurilor din făină, transformându-le în bioxid de carbon şi alcool etilic şi umflând masa de aluat. Pentru a accelera dospirea aluatului, la făina de grâu se adaugă o anumită cantitate de malţ. Această drojdie este numită „de bere", pentru că, la început, era produsă din reziduurile fermentaţiei musturilor de bere, în timp ce astăzi se folosesc reziduurile obţinute din procesarea sfeclei de zahăr.

O Enzimele drojdiei de bere reînnoiesc flora bacteriană a intestinului şi reglează funcţionarea intestinului; ajută la combaterea acneei, a deshidratării pielii, a fragilităţii unghiilor şi a părului. Drojdia de bere conţine:

Compoziţia chimică a drojdiei de bere presate

apă	71,00 g
proteine totale	21,10 g
lipide totale	0,40 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	1,10 g
fibre alimentare	6,90 g
alcool	lipsă
fier	4,90 mg
calciu	13,00 mg
sodiu	16,00 mg
potasiu	610,00 mg
fosfor	394,00 mg
zinc	2,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,71 mg
riboflavină (vit. B_2)	1,65 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	11,20 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,60 mg
acid folic	1250,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	urme
vitamina D	lipsă
energie	**56 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

– aminoacizi, componente primare ale proteinelor;
– biotină, folositoare în caz de dermatoze; vitamine din grupa B (tiamina, roboflavina, acid pantotenic şi acid folic, în cantităţi semnificative;
– triptofan, unul dintre aminoacizii esenţiali, care poate fi preluat numai prin alimentaţie;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de magneziu, de zinc şi de fosfor.

❑ Drojdia pentru panificaţie şi pentru prepararea în casă a aluaturilor dospite se găseşte în comerţ sub formă de comprimate mici. Capsule, pastile şi pliculeţe cu pudră de drojdie de bere pentru uz curativ se găsesc la farmacie, la plafar şi la supermarket. Drojdia de bere sub formă de integrator dietetic este deseori îmbogăţită cu vitamina B_{12}, care se găseşte numai în alimentele de origine animală.

DRY

Cuvânt englezesc (în română *uscat*), care apare pe eticheta unor băuturi: aperitive, vinuri spumante, vermut şi vinuri de export.

DUD

Arbore ale cărui fructe sunt dudele, de culoare alb-roz şi cu gust dulce (*Morus alba*) ori de culoare închisă şi cu gust acrişor (*Morus nigra*). Într-un timp, în Italia, frunzele dudului alb erau larg utilizate pentru hrana viermilor de mătase.

○ Dudele negre conţin zaharuri, săruri minerale (de calciu, de fier şi de fosfor), acizi, peptină şi gumă.

❑ Dudele negre se consumă ca atare şi în salate de fructe ori se folosesc la prepararea dulceţurilor, a siropurilor, a prăjiturilor cu fructe (crostata), a îngheţatelor şi a deserturilor.

➪ Pentru prepararea unui sirop expectorant, se zdrobesc dudele negre coapte şi se separă prin filtrare sucul rezultat; se pune sucul într-o cratiţă, cu o cantitate dublă de zahăr şi se pune la fiert pe foc mic, până când se obţine un sirop consistent. Se administrează câte o lingură de sirop de mai multe ori pe zi. Infuzia, preparată din 10 g de frunze de dud negru la

Compoziţia chimică a dudei

apă	85,00 g
proteine totale	1,30 g
lipide totale	urme
colesterol	lipsă
glucide disponibile	8,10 g
fibre alimentare	1,70 g
alcool	lipsă
fier	1,60 mg
calciu	36,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	260,00 mg
fosfor	48,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	10,00 mg
vitamina B_6	0,06 mg
acid folic	33,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,55 mg
vitamina D	lipsă
energie	**36 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

100 ml de apă (doze: 2–3 pahărele pe zi) este un bun diuretic.

DUDĂ
Fruct al arborelui → *dud*.

DULCE
Este unul dintre gusturile fundamentale, alături de amar, acru şi sărat. Se percepe datorită receptorilor nervoşi specializaţi, distribuiţi pe marginea anterioară a limbii.

DULCE-ACRIŞOR
Se zice despre preparatul care asociază gustul acru (dat de exemplu de lămâie şi de oţet) cu gustul dulce, dat, de exemplu de zahăr şi de miere. Deseori, în acest mod se pregătesc murăturile în oţet.

DULCEAŢĂ
Conservă de fructe. În mod obişnuit, dar impropriu spus, numită → *marmeladă*, termen care, prin lege, (n.tr. în Italia) este rezervat numai dulceţii de citrice.

DULCIURI
Aliment care are drept caracteristică principală gustul dulce care este dat de ingrediente cum sunt zahărul, mierea sau altele → *îndulcitor*. Nenumăratele preparate dulci se deosebesc după modul de preparare şi după ingrediente. În general, este vorba despre produse pe bază de făină, ouă, zahăr şi lapte coapte în cuptor, la care deseori se adaugă umpluturi ca gem, cremă, fructe, ciocolată şi lichioruri. Dulciurile pot fi de dimensiuni mari (→ *tort*, → *crostata*) sau mici (→ *biscuit*, → *fursec*, → *prăjitură*, → *merendina*). Unele dulciuri sunt numite „cu lingura", datorită consistenţei moi şi acestea pot fi calde, care necesită tratament termic (sufleu, budincă) şi reci (→ *îngheţată*, → *bavarese*).

DURONE
Varietate de → *cireaşă*.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

E

EDAM/BRÂNZĂ DE OLANDA

Brânză olandeză din lapte de vacă. Are forma rotundă, crustă netedă şi acoperită cu parafină roşie. În Olanda se produc trei varietăţi distincte din această brânză, în funcţie de perioada de maturare, care poate fi de două luni, de şase luni sau de peste un an. În Olanda, tipul cel mai răspândit este cel cu maturare mai scurtă, care are miezul semidur şi gras, de culoare galben intens şi cu gust delicat.

Compoziţia chimică a brânzei de Olanda proaspete (edam)

apă	48,00 g
proteine totale	26,00 g
lipide totale	22,00 g
colesterol	102,00 mg
glucide disponibile	1,00 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,50 mg
calciu	675,00 mg
sodiu	1250,00 mg
potasiu	100,00 mg
fosfor	387,00 mg
zinc	2,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	40,00 µg
retinol eq	283,00 µg
vitamina E	0,42 mg
vitamina D	0,16 µg
energie	**306 kcal**

EDELPILZ

Brânză austriacă din lapte de vacă. Are formă cilindrică, coajă cu vinişoare şi se maturează în patru luni. Miezul este semigras, moale şi picant.

EDULCORANŢI

Altă denumire pentru → *îndulcitori.*

ELBA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri roşii, roze şi albe, produse pe insula Elba. Vinurile roşii sunt obţinute cu precădere din struguri Aleatico, cu o tărie de minimum 13° ori din struguri Sangiovese, cu cel puţin 12°. Sortimentul „Riserva" are cel puţin 12,5° şi o perioadă de învechire de 2 ani. Vinul *Elba roze*, produs din struguri Sangiovese, are o tărie de minimum 11°, în timp ce *Elba Vin Santo Occhio di Pernice* (vin dulce), produs cu precădere din struguri Sangiovese (50–70%) şi Malvasia

neagră (10–50%), are o tărie de minimum 14° şi o perioadă de învechire de 3 ani. Vinurile albe sunt produse în principal din soiurile de viţă Ansonica albă şi Trebbiano toscan şi au o tărie de minimum 11–11,5°. Din aceleaşi soiuri de viţă se produc şi două sortimente de vinuri albe, cu o tărie mai mare: *Elba Ansonica pasito* şi *Elba Vin Santo*, unul cu o tărie de minimum 13°, iar celălalt de cel puţin 14° pentru sortimentul sec şi 13° pentru sortimentul dulce. Acesta din urmă are o perioadă de învechire de 1 an, iar sortimentul „Riserva", de 4 ani de la cules.

ELORO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii, roze şi albe, produse în provinciile Ragusa şi Siracusa. Vinurile roşii sunt produse aproape exclusiv din struguri Frappato sau Nero d'Avola şi au o tărie de minimum 12–12,5°. Printre acestea, *Eloro Pachino* este pus în vânzare începând cu luna aprilie de după cules, în timp ce sortimentul „Riserva" necesită o învechire de 2 ani. Din aceleaşi soiuri de viţă ca şi cel roşu, se obţine şi vinul roze, având o tărie de minimum 11,5°. Vinul alb, obţinut din struguri Pignatello, are o tărie de minimum 12°.

EMULSIFICATORI

Categorie de → *aditivi alimentari.*

ENERGIE

Capacitatea organismului uman de a efectua o muncă, care poate fi realizată datorită → *caloriilor* obţinute prin oxidarea nutrienţilor conţinuţi în alimentele incluse în dietă. Necesarul energetic de bază (sau metabolismul bazal), care permite organismului să îndeplinească funcţiile fiziologice fundamentale (pulsaţiile inimii, respiraţia, funcţionarea organelor etc.), depinde de vârstă (la copii e foarte ridicat, pentru a permite creşterea corporală), de climă (scade la temperaturi ridicate şi creşte cu temperaturi joase), de sex (e mai ridicat la bărbaţi); aportul energetic depinde de compoziţia hranei (creşte prin consumul de proteine). În raport cu organismul uman în repaus, organismul în activitate are nevoie de o cantitate suplimentară de energie (sau necesar energetic de activitate) cu atât mai mare cu cât efortul fizic e mai intens. [*P.R.*]

Consumul energetic în timpul diverselor activităţi sportive[1]

Activitatea sportivă	kcal
alergare viteză	500
jogging	300–600
alergare pe teren plat	500
schi fond	750
schi coborâre	960
gimnastică artistică	600
gimnastică sportivă	800
fotbal	400–500
baschet	600
înot	450–700
polo	600
canotaj	800
tenis single	800
golf	250
plimbare pe bicicletă	350
ciclism pe teren accidentat	450–750
ciclism viteză	700
echitaţie	350
body building	900
judo	850

[1] Consumurile sunt exprimate în kcal pe oră de activitate, pentru o persoană având greutatea de aproximativ 50 de kg.

Scanned with OKEN Scanner

ENTRECÔTE/ANTRICOT
Cuvânt franţuzesc (literal, între coaste), care indică porţiunea de carne de vită cuprinsă între coaste şi muşchii rinichiului. Se prepară la grătar sau la tigaie.

ENTRÉE/FELUL ÎNTÂI
Termen care, în Franţa, defineşte felul de mâncare servit după *hors-d'oeuvres* (aperitiv, în italiană *antipasti*) şi înainte de friptură. În general, la felul întâi se servesc preparate de peşte, legume sau carne.

ENTROCOSTA
→ *antricot*.

ENZIME
Substanţe de natură proteică, care au rolul de catalizator în reacţiile chimice ale organismelor animale şi vegetale. Acţiunile dezvoltate de enzime sunt foarte numeroase şi toate sunt importante: de exemplu, enzimele prezente în salivă, în stomac, în pancreas sau în intestinul subţire sunt fundamentale pentru digestie şi pentru absorbţia substanţelor nutritive. În schimb, alte enzime acţionează în intestinul gros asupra reziduurilor alimentare – adică părţi ale alimentului pe care organismul nu le utilizează. Această grupă de enzime poartă numele de *floră bacteriană intestinală* şi dirijează importantele procese de fermentaţie şi de descompunere, care sunt esenţiale pentru buna funcţionare a intestinului. În industria alimentară enzimele sunt larg utilizate, de exemplu, la dospirea pâinii şi la fermentarea laptelui pentru producerea iaurtului. [*P.R.*]

EPOISSES
Brânză franţuzească din Burgundia. Are o formă cilindrică şi o crustă acoperită cu o patină portocalie. Miezul are o consistenţă cremoasă şi un gust uşor picant. Se consumă ca brânză de masă. Se produce şi în Italia, în unele zone alpine.

ERBALUCE DI CALUSO sau CALUSO
Vin alb DOC din provinciile Torino şi Vercelli. Este produs în trei sortimente, din soiul de viţă cu acelaşi nume: *Erbaluce di Caluso*, cu o tărie de minimum 11°, *Erbaluce di Caluso spumant*, cu o tărie de minimum 11,5°, *Erbaluce di Caluso passito*, care necesită o rafinare de minimum 4 ani.

ERBETTA
Altă denumire pentru *sfecla da taglio* (→ *sfeclă*).

ESCALOP
Felie de carne, mică şi subţire, în italiană numită şi *scaloppa*, care se prăjeşte în tigaie, în unt şi care poate fi asezonată în diverse moduri: cu vin Marsala, cu suc de lămâie, cu roşii şi oregano (*scaloppine alla pizzaiola*).

ESINO
Denumire de origine controlată (DOC), pentru unele vinuri roşii şi albe, produse în provinciile Ancona şi Macerata. Vinul *Esino alb* şi *Esino frizzante* (*înţepător*) sunt obţinute din struguri Verdicchio şi au o tărie de minimum 9,5–10,5°. Vinurile *Esino nou Esino roşu*, produse din struguri din soiurile Sangiovese sau Montepulciano, au o tărie de minimum 10,5–11°.

EST!EST!EST!
DI MONTE FIASCONE
Vin alb DOC, din provincia Viterbo. Este produs din soiurile de struguri Trebbiano toscan (65%), Malvasia albă toscană (20%)

Scanned with OKEN Scanner

şi Trebbiano galben (15%) şi are o tărie de minimum 10,5°.

ESTRAGONE

Altă denumire pentru → *tarhon*.

ETICHETĂ

Dispoziţia legislativă care reglementează etichetarea produselor alimentare este Decretul 109 din 27 ianuarie 1992.

INDICAŢII OBLIGATORII. Potrivit decretului mai sus menţionat, toate produsele alimentare trebuie să aibă menţionate pe etichetă următoarele informaţii:

– *denumirea comercială a produsului*, adică denumirea specifică corespunzătoare legii care reglementează fabricarea şi comercializarea lui; în cazul în care produsul nu are o denumire specifică, pe etichetă trebuie să apară o scurtă descriere a lui şi eventuala utilizare; de exemplu, „produs dulce pentru micul dejun", ori, este vorba de un produs tradiţional, „numele consacrat prin utilizare sau datorită uzanţelor";

– *lista ingredientelor* conţinute, în ordine descrescătoare a cantităţilor, cu specificarea evetualilor aditivi adăugaţi, împărţiţi pe clasele de apartenenţă (de exemplu, conservanţi, densificatori, coloranţi);

– *greutatea netto* în unităţi de masă pentru produsele uscate şi de volum pentru produsele lichide; pentru produsele conservate într-un lichid (de exemplu, murături în oţet, produse în saramură, mozzarella) este indicată şi masa produsului net, adică acea parte a produsului care se consumă în mod efectiv;

– *termenul limită de păstrare* („a se consuma preferabil înainte de ... sau până la sfârşitul ...) pentru produsele relativ stabile din punct de vedere microbiologic;

– *data de expirare* („a se consuma preferabil înainte de ...") pentru produsele perisabile;

– *gradul de tărie alcoolică*;

– *modalităţile de păstrare şi de utilizare* în cazurile în care este necesară adoptarea de măsuri speciale în funcţie de natura produsului;

– *instrucţiunile de utilizare*, atunci când este necesar;

– *numele firmei* sau *sigla* şi *sediul producătorului* şi *ale distribuitorului* (produsul nu trebuie să fie anonim);

– *sediul producătorului*;

– *un cod de bare care permite identificarea lotului căruia îi aparţine produsul* (cod numeric, precedat de litera L sau de data fabricaţiei, care permite identificarea tuturor produselor având aceleaşi caracteristici şi aceeaşi dată de fabricaţie).

Asemenea informaţii, de importanţă fundamentală în cazul în care este necesară retragerea produsului din comerţ, pot lipsi atunci când termenul limită de păstrare sau data de expirare includ cel puţin indicarea lunii şi a zilei. În afară de acestea, pe eticheta recipientelor pentru lichide este obligatorie menţionarea interdicţiei de aruncare a recipientului în natură şi sigla categoriei de material utilizat, încadrată într-un hexagon sau într-un cerc; în plus, trebuie specificat „de uz alimentar" sau aplicat simbolul „pahar şi furculiţă" pe toate ambalajele şi confecţiile în contact direct cu alimentele.

INDICAŢII NUTRIŢIONALE. Pe lângă cele de mai sus, eticheta poate conţine indicaţii nutriţionale referitoare la produs: conţinutul valoric, cantitatea de grăsimi, proteine, carbohidraţi, vitamine etc. Asemenea indicaţii nu sunt obligatorii, în afara cazului în care produsele sunt destinate unor diete speciale. [*P.L.*]

ETNA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii, roze şi albe,

Scanned with OKEN Scanner

produse în provincia Catania. Vinurile *Etna alb* şi *Etna alb superiore*, obţinute din soiurile de viţă Carricante, Catarrato şi alte soiuri locale, cu autorizaţia provinciei, au o tărie de minimum 11,5–12°. Vinurile *Etna roşu* şi *Etna roze* se produc aproape exclusiv din struguri din soiurile Nerello, Mascalese şi au o tărie de minimum 12,5°.

EUCALIPT

Arbore (*Eucalyptus*), originar din Australia, din care se cunosc aproximativ 600 de specii şi care poate atinge înălţimea de 100 m. Din frunzele de eucalipt se extrage un ulei esenţial care conţine o substanţă medicamentoasă, *eucaliptol*, cu proprietăţi balsamice, antiseptice, antibacteriene şi utilă împotriva bronşitei. Eucaliptul este utilizat mai ales în medicină ca antiseptic şi în parfumerie, dar şi în industria dulciurilor ca ingredient balsamic în bomboane şi pastile, precum şi ca aromatizant în compoziţia lichiorurilor.

EVAPORARE

Tehnică de conservare care constă în eliminarea parţială a apei dintr-un produs lichid, prin fierbere. O asemenea tehnică este folosită la conservarea concentratelor de tomate, a sucurilor de fructe, a laptelui condensat etc. Tratamentul de evaporare măreşte, chiar dacă numai în mod limitat, conservabilitatea alimentului datorită unei moderate acţiuni de inhibare a dezvoltării microbilor; efectul de conservare este întărit dacă la evaporare se mai adaugă şi alte tratamente, cum ar fi congelarea, ori dacă în aliment se adaugă aditivi alimentari. Dincolo de o acţiune de conservare mai degrabă lejeră, evaporarea prezintă două inconveniente: în primul rând, împreună cu evaporarea apei, se produce evaporarea unor compuşi volatili importanţi, printre care aromele, iar în al doilea rând, datorită temperaturilor ridicate aplicate în timpul tratamentului termic, sunt deterioraţi compuşi mai sensibili la căldură, ca de exemplu, vitaminele. Deseori, evaporarea multor produse se face în vid, ceea ce permite scăderea temperaturii de fierbere a apei şi, prin urmare diminuarea degradărilor termice. În afară de acestea, evaporarea este utilizată ca fază preliminară în tratamentele de uscare. [*P.L.*]

Scanned with OKEN Scanner

F

FALERIO DEI COLLI ASCOLANI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru două vinuri albe, produse în provinciile Ancona şi Ascoli. Vinurile sunt obţinute din struguri de soiurile Trebbiano toscan (maximum 80%), Malvasia toscană (maximum 7%), Passerina, Verdicchio, Pinot alb şi Pecorino (maximum 25%) şi au o tărie de minimum 11,5°.

FALERNO DEL MASSICO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru două vinuri roşii şi unul alb, produse în provincia Caserta. Vinul *Falerno del Massico alb* se obţine exclusiv din soiul de viţă Falanghina şi are o tărie de minimum 11°. Vinul *Falerno del Massico primitivo* este un vin roşu produs din struguri din soiurile Primitico (85%), Aglianico, Piedirosso şi Barbera. Are o tărie de minimum 13°. Vinul *Falerno del Massico roşu* este produs din struguri Aglianico (60–80%), Piedirosso (20–40%), Primitivo şi Barbera şi are cel puţin 12,5°. Ambele sortimente roşii necesită o învechire de 1 an, începând din ianuarie următor culesului, şi de 2 ani pentru sortimentul „Riserva".

FARA
Vin roşu DOC, produs în comunele Fara şi Briona din provincia Novara. Se obţine din struguri din soiurile Nebbiolo (30–50%), Vespolina (10–30%) şi Bonarda (maximum 40%). Are o tărie de minimum 12° şi se lasă la învechit pentru o perioadă de trei ani, începând cu ianuarie următor culesului.

FARINATA
Specialitate din Liguria, foaie subţire de aluat, ca de plăcintă, din făină de năut, ulei, apă, sare şi piper. Este coaptă în cuptor şi gustul ei poate fi sporit cu rozmarin şi ceapă.

FARO
Vin roşu DOC, din provincia Messina. Se produce cu precădere din struguri din soiurile Nerello Mascalese (45–60%), Nocera (5–10%) şi Nerello Mantellato (15–30%). Are o tărie de minimum 12° şi necesită o învechire de 1 an de la culesul strugurilor.

FARSU MAGRU
Ruladă de carne, preparată dintr-o felie mare de carne şi umplută cu tocătură, cârnaţi, brânză, ouă tari, arome şi pesmet, care se fierbe înăbuşit cu roşii. Este o specialitate din Palermo.

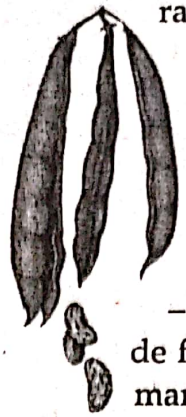
FASOLARA
Moluscă mică, cu două valve (*Callista chione*), care trăieşte pe nisipul de la fundul mării. Se consumă crudă sau gătită.

Scanned with OKEN Scanner

FASOLE BOABE

Plantă erbacee anuală (*Phaseolus vulgaris*) din familia leguminoaselor, din care se consumă boabele. Acestea au diverse forme, dimensiuni şi culori, în funcţie de varietate (borlotto, cannellino, occhiellato, albă de Spania, neagră mexicană, roşie, pestriţă etc.) şi de zona de origine.

○ Fasolea are o înaltă valoare nutritivă, care, în cea mai mare parte, este dată de carbohidraţi. Aceştia se combină perfect cu cerealele: pastele făinoase împreună cu fasolea – în mod tradiţional mâncarea săracului din bucătăria italiană – au o valoare nutritivă ridicată, deoarece pastele făinoase adaugă aminoacizii care lipsesc din fasole. Fasolea conţine:



– proteine vegetale, în cantitate mare;

– săruri minerale, cum sunt cele de fier, indispensabile pentru formarea globulelor roşii şi pentru prevenirea anemiei;

– fibre alimentare, în coajă, care favorizează funcţionarea intestinului;

– vitamine din grupa B, în cantităţi semnificative: B_1, importantă pentru metabolismul zaharurilor, B_2, necesară pentru dezvoltarea normală şi viaţa celulelor, B_3, care combate colesterolul.

❑ Fasolea este utilizată pentru prepararea ciorbelor de legume şi a mâncărurilor italieneşti de orez; se consumă fiartă sau în mâncare, ori ca garnitură. Păstăile întregi se pot consuma numai în cazul unor varietăţi (de exemplu, → *fasole verde pitică*) şi numai în primele faze de dezvoltare.

Compoziţia chimică a fasolei

apă	62,30 g
proteine totale	6,40 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	absent
glucide disponibile	19,40 g
fibre alimentare	10,60 g
alcool	absent
fier	3,00 mg
calciu	44,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	650,00 mg
fosfor	180,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,44 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	10,00 mg
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	60,00 µg
retinol eq	18,00 µg
vitamina E	0,23 mg
vitamina D	absent
energie	**104 kcal**

FASOLE VERDE PITICĂ

Varietate pitică a plantei → *fasole* (*Phaseolus vulgaris*). În italiană se mai numeşte şi *cornetto*; din ea se consumă păstaia întreagă, recoltată înainte de a se maturiza. Există mai multe varietăţi de fasole verde pitică, culoarea putând varia de la verde (varietatea cea mai răspândită), până la gălbui.

○ Fasolea verde pitică, aliment cu număr redus de calorii, dar deosebit de bogat în principii nutritive şi util ca diuretic şi depurativ, conţine:

– carotenoide;

– vitamina C şi vitamine din grupa B;

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a fasolei verzi pitice

apă	90,50 g
proteine totale	2,10 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	2,40 g
fibre alimentare	2,90 g
alcool	absent
fier	0,90 mg
calciu	35,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	280,00 mg
fosfor	48,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,80 mg
vitamina C	16,00 mg
vitamina B_6	0,05 mg
acid folic	80,00 µg
retinol eq	41,00 µg
vitamina E	0,20 mg
vitamina D	absent
energie	**17 kcal**

– fibre, importante pentru scăderea nivelului de colesterol din sânge şi pentru reglarea funcţionării intestinului;
– săruri minerale, printre care, de fosfor, de calciu, de potasiu, de fier şi de cupru.
❑ Fasolea verde se consumă sote sau fiartă împreună cu alte legume, cu unt sau ca mâncare.

FAST FOOD

Expresie din limba engleză (literal „aliment rapid") care indică un stil de alimentaţie bazat pe mâncăruri cu preparare rapidă şi consum rapid. Fast food este un fenomen american răspândit în toată lumea, în special printre cei mai tineri. S-a încetăţenit în Italia prin anii '80, mai ales prin numeroasele variante de → *hamburger*. Alimentele de fast food, servite în lanţuri mari internaţionale de restaurante în mod captivant şi practic, în majoritatea lor sunt foarte bogate în grăsimi şi în condimente.

FAZAN

Nume comun al mai multor specii de păsări din familia Phasianidelor, subfamilia Phasianine. Fazanii sunt păsări care

Compoziţia chimică a cărnii de fazan

apă	69,20 g
proteine totale	24,30 g
lipide totale	5,20 g
colesterol	71,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	8,00 mg
calciu	49,00 mg
sodiu	70,00 mg
potasiu	290,00 mg
fosfor	308,00 mg
zinc	1,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,17 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,19 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	11,30 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,66 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,30 mg
vitamina D	0,40 µg
energie	**144 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

nu zboară, cu o coadă lungă, cu creasta şi guşa cărnoasă. Masculii au un penaj viu colorat, în timp ce femelele sunt de culoare orcu-brun. În Italia există numeroase specii de fazani, cea mai răspândită fiind fazanul comun (*Phasianus colchicus*), care este sălbatic, dar care poate fi şi crescut în scopuri alimentare. Carnea, în special cea a femelei, mai fragedă şi cu un gust delicat, este foarte apreciată şi necesită o fezandare de trei zile înainte de a fi gătită. Fazanul se prepară ca friptură, deseori învelit în felii de slănină, pentru a da gust cărnii şi pentru a o face mai puţin uscată; de asemenea, se poate prepara ca mâncare. Bucăţile de carne mai tare se pot prepara ca pateu.

FĂINĂ

Produs obţinut prin măcinarea şi cernerea cerealelor (grâu, porumb, orz, orez etc.), dar şi a legumelor şi a altor vegetale uscate. Cernerea determină fineţea făinii şi valoarea ei nutritivă. Făina cea mai larg utilizată este cea de → *grâu*, din care se disting mai multe tipuri: tipul 00 şi tipul 0 (sunt sortimentele cele mai fine de făină, lipsite de tărâţe sau doar cu urme), tipul I şi II, precum şi făina integrală (necernută şi, prin urmare, bogată în tărâţe, cu un înalt conţinut de fibre, vitamine şi fier). Bogată în amidon, făina de grâu constituie un ingredient de bază pentru prepararea multor produse: făina de grâu dur (denumită, prin lege *făină de calitatea I*) se utilizează pentru producerea diverselor calităţi de paste făinoase (→ *paste făinoase*), în timp făina de grâu moale este indicată pentru prepararea dulciurilor şi a produselor de panificaţie (→ *pâine*). În gastronomie, făina se utilizează şi pentru a îngroşa sosurile şi zemurile sau pentru prepararea unor produse pentru înţărcarea bebeluşilor şi pentru copii mici, cum sunt făina cu lapte şi sortimentele de făină diastazate, adică sortimentele de făină al căror conţinut de amidon este transformat parţial sau complet în zahăr sub acţiunea enzimei numită diastază.

Compoziţia chimică a făinii de grâu de tip 00

apă	14,20 g
proteine totale	11,00 g
lipide totale	0,70 g
colesterol	absent
glucide disponibile	78,00 g
fibre alimentare	2,50 g
alcool	absent
fier	0,70 mg
calciu	17,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	126,00 mg
fosfor	76,00 mg
zinc	0,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	22,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,16 mg
vitamina D	absent
energie	**343 kcal**

FĂINĂ DE GRÂU DUR

Oficial, se numeşte făină de grâu dur produsul de măcinare a grâului dur, constituit din granule fine de culoare galben deschis (Legea Nr. 580/4 iulie 1967).

Scanned with OKEN Scanner

nu zboară, cu o coadă lungă, cu creasta şi guşa cărnoasă. Masculii au un penaj viu colorat, în timp ce femelele sunt de culoare orcu-brun. În Italia există numeroase specii de fazani, cea mai răspândită fiind fazanul comun (*Phasianus colchicus*), care este sălbatic, dar care poate fi şi crescut în scopuri alimentare. Carnea, în special cea a femelei, mai fragedă şi cu un gust delicat, este foarte apreciată şi necesită o fezandare de trei zile înainte de a fi gătită. Fazanul se prepară ca friptură, deseori învelit în felii de slănină, pentru a da gust cărnii şi pentru a o face mai puţin uscată; de asemenea, se poate prepara ca mâncare. Bucăţile de carne mai tare se pot prepara ca pateu.

FĂINĂ

Produs obţinut prin măcinarea şi cernerea cerealelor (grâu, porumb, orz, orez etc.), dar şi a legumelor şi a altor vegetale uscate. Cernerea determină fineţea făinii şi valoarea ei nutritivă. Făina cea mai larg utilizată este cea de → *grâu*, din care se disting mai multe tipuri: tipul 00 şi tipul 0 (sunt sortimentele cele mai fine de făină, lipsite de tărâţe sau doar cu urme), tipul I şi II, precum şi făina integrală (necernută şi, prin urmare, bogată în tărâţe, cu un înalt conţinut de fibre, vitamine şi fier). Bogată în amidon, făina de grâu constituie un ingredient de bază pentru prepararea multor produse: făina de grâu dur (denumită, prin lege *făină de calitatea I*) se utilizează pentru producerea diverselor calităţi de paste făinoase (→ *paste făinoase*), în timp făina de grâu moale este indicată pentru prepararea dulciurilor şi a produselor de panificaţie (→ *pâine*). În gastronomie, făina se utilizează şi pentru a îngroşa sosurile şi zemurile sau pentru prepararea unor produse pentru înţărcarea bebeluşilor şi pentru copii mici, cum sunt făina cu lapte şi sortimentele de făină diastazate, adică sortimentele de făină al căror conţinut de amidon este transformat parţial sau complet în zahăr sub acţiunea enzimei numită diastază.

Compoziţia chimică a făinii de grâu de tip 00

apă	14,20 g
proteine totale	11,00 g
lipide totale	0,70 g
colesterol	absent
glucide disponibile	78,00 g
fibre alimentare	2,50 g
alcool	absent
fier	0,70 mg
calciu	17,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	126,00 mg
fosfor	76,00 mg
zinc	0,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	22,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,16 mg
vitamina D	absent
energie	**343 kcal**

FĂINĂ DE GRÂU DUR

Oficial, se numeşte făină de grâu dur produsul de măcinare a grâului dur, constituit din granule fine de culoare galben deschis (Legea Nr. 580/4 iulie 1967).

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a făinii integrale de grâu

apă	13,40 g
proteine totale	11,90 g
lipide totale	1,90 g
colesterol	absent
glucide disponibile	68,40 g
fibre alimentare	9,60 g
alcool	absent
fier	3,00 mg
calciu	28,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	337,00 mg
fosfor	300,00 mg
zinc	2,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,40 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,16 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	5,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,50 mg
acid folic	57,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	1,21 mg
vitamina D	absent
energie	**321 kcal**

Compoziţia chimică a făinii de grâu dur

apă	14,00 g
proteine totale	11,50 g
lipide totale	0,50 g
colesterol	absent
glucide disponibile	77,60 g
fibre alimentare	3,60 g
alcool	absent
fier	1,30 mg
calciu	17,00 mg
sodiu	12,00 mg
potasiu	170,00 mg
fosfor	165,00 mg
zinc	0,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,19 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	22,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	urme
vitamina D	absent
energie	**341 kcal**

FĂINOASE

Termen generic, prin care se face referire la preparatele din făină, ca de exemplu, → *paste făinoase* şi → *pâine*, precum şi la alimentele bogate în amidon şi carbohidraţi, ca → *cereale*, → *cartof*, → *castană*, → *legume* etc.

FECULĂ

Substanţă cu conţinut ridicat de → *amidon*, care se extrage din cartofi şi din alţi tuberculi, ca manioca şi igname. Pentru a obţine fecula, cartofii sunt spălaţi, curăţaţi de coajă şi fierţi până se fac terci, care, apoi amestecat cu apă se trece prin sită pentru a obţine o zeamă lăptoasă. După o perioadă de repaus, se separă precipitatul şi prin → *uscare*, se obţine compusul fin granulat de fecule de cartofi, de culoare albă sau gălbui, asemănător cu culoarea cartofului.

○ Fecula este utilizată cel mai mult în cofetărie, în locul făinii sau ca adaos la făină. Fiind lipsită de gluten, este indicată ca înlocuitor al făinii de grâu pentru persoanele alergice la gluten.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a feculei

apă	16,10 g
proteine totale	1,40 g
lipide totale	urme
colesterol	lipsă
glucide disponibile	91,50 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	10,00 mg
sodiu	31,00 mg
potasiu	1580,00 mg
fosfor	27,00 mg
zinc	1,30 mg
tiamină (vit. B_1)	urme
riboflavină (vit. B_2)	urme
niacina (vit. B_3 sau PP)	urme
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,01 mg
acid folic	51,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	0,26 mg
vitamina D	lipsă
energie	**349 kcal**

Compoziţia chimică a feniculului

apă	17,30 g
proteine totale	2,70 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	2,70 g
fibre alimentare	1,60 g
alcool	lipsă
fier	1,70 mg
calciu	93,00 mg
sodiu	10,00 mg
potasiu	380,00 mg
fosfor	31,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,30 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	35,00 mg
vitamina B_6	0,02 mg
acid folic	156,00 µg
retinol eq	213,00 µg
vitamina E	0,57 mg
vitamina D	lipsă
energie	**16 kcal**

FEIJOA

Fruct din America de Sud, puţin cultivat în Italia. Are o formă ovoidală, cu o lungime de aproximativ 5 cm şi pulpa de culoare galbenă. Se consumă proaspăt sau sub formă de gem.

FENICUL

Plantă erbacee (*Foeniculum vulgare*) anuală sau perenă. *Feniculul sălbatic*, de la care se utilizează seminţele şi rădăcinile în industria lichiorurilor, precum şi în gastronomie, ca aromatizanţi; *feniculul dulce*, a cărui cotor este consumat ca zarzavat; *mărarul*, ale cărui seminţe lungi şi ovoidale sunt folosite la aromatizarea unor lichioruri, cum sunt lichiorul de anason şi ratafia; *feniculul de mare*, analog feniculului sălbatic.

○ Feniculul dulce, lipsit de grăsimi, sărac în zaharuri şi proteine, dotat cu proprietăţi aromatice, aperitive, digestive, conţine:
– vitamina C, în cantitate moderată;
– săruri minerale, în cantitate moderată, cum sunt cele de calciu, de fosfor, de sulf, de sodiu şi de potasiu;

Scanned with OKEN Scanner

– fibre alimentare, în cantitate moderată, folositoare pentru reglarea funcţiilor intestinului;
– foarte puţine calorii.

❑ Diferitele tipuri de feniculi dulci se deosebesc prin dimensiunea şi forma cotorului. Feniculii rotunzi, în italiană numiţi în mod obişnuit *maschi*, sunt mai dulci şi mai puţin fibroşi decât cei turtiţi şi se consumă cruzi, ca aperitiv, în salată sau se bea sucul extras; feniculii turtiţi sunt potriviţi pentru a fi gătiţi (fierţi, pe jar sau gratinaţi). Frunzuliţele feniculului se utilizează în salată şi pentru a da gust mâncărurilor preparate din peşte şi din moluşte. Seminţele de fenicul (fie ale celui dulce, fie ale celui sălbatic), se folosesc pentru aromatizarea prăjiturilor, conservelor de fructe, felurilor de mâncare cu peşte şi carne.

➪ Un decoct din fenicul, pregătit din 3 g de rădăcină uscată în 100 ml de apă (doze: 3 ceşcuţe pe zi) are proprietăţi diuretice şi depurative. Pentru a prepara o băutură digestivă, care se bea după mese, se lasă în infuzie pentru 10 minute o lingură de seminţe de fenicul într-o ceaşcă de apă fierbinte. [*T.C.*]

FERMĂ BIOLOGICĂ

Creşterea animalelor este astăzi una dintre activităţile cele mai importante din agricultură, deoarece contribuie la punerea la dispoziţie pentru alimentaţia umană a unor cantităţi crescânde de produse (carne, lapte, ouă etc.) care conţin proteine cu valoare nutritivă mare.

FERMĂ CONVEŢIONALĂ

În regiunile în care condiţiile ambientale mai favorabile prin prezenţa irigaţiilor fac posibilă obţinerea unor producţii ridicate de furaje şi de nutreţ pentru animale, producţia de lapte şi de carne de vită, de porc şi de pasăre este realizată în ferme de înaltă productivitate, considerate de tip „convenţional". În regiunile în care se practică creşterea extensivă a animalelor, aproape întotdeauna cu ajutorul păşunilor, toată activitatea zootehnică impune dezvoltarea şi a unor importante funcţii de protecţie a mediului şi a teritoriului: în ultimii ani, mai ales în aceste teritorii delimitate s-au dezvoltat tipuri de ferme „organice". În toate cazurile, toate tipurile de ferme „convenţionale" intensive sau extensive, pot fi convertite într-un interval de timp convenabil, la producţia biologică prin adaptarea necesară a fermelor şi prin metode de cultivare conforme cu normele şi regulamentele în vigoare, prevăzute de legislaţia specifică regională sau disciplinară a organismelor de control (Regulament CE 2092/91; Regulament CE 1804/99, aprobat în Italia prin DM din 4 august 2000).

CARACTERISTICILE FERMEI ORGANICE. Prin zootehnie biologică se înţelege activitatea agricolă care nu foloseşte substanţe de sinteză şi aplică tehnici uneori foarte sofisticate, care respectă mediul, tradiţiile, biodiversitatea, sănătatea şi bunăstarea animalelor şi, înainte de toate, sănătatea omului.

Raportul dintre producţia animală şi producţia vegetală. O caracteristică fundamentală a creşterii organice animalelor este existenţa unei strânse legături dintre producţia animală şi producţia vegetală obţinută pe suprafaţa agricolă a fermei. Cu alte cuvinte, creşterea nu se poate concepe independent de pământ. Numărul de animale care pot fi crescute într-o fermă depinde de posibilităţile de împrăştiere pe ha/an ca îngrăşământ natural a 170 kg de azot provenit din dejecţiile lor.

Scanned with OKEN Scanner

De aici derivă de exemplu, o încărcare la ha de animale care pot fi întreţinute, în număr echivalent de 74 de purcei; 6,5 scroafe; 14 porci de îngrăşat; 2 vaci adulte; 5 viţei; 3,3 viţei de 1 an pentru carne şi, în cazul creşterii de animale mici, un număr echivalent de 13,3 capre; 100 de iepuroaice de casă reproducătoare; 230 de găini ouătoare sau 580 de pui pentru carne.

Alegerea raselor. Dacă sunt folosite de preferinţă rase rustice autohtone, caracterizate printr-o mare adaptabilitate la mediu, rezistenţă la boli şi longevitate, contribuind în acest fel la conservarea diversităţii materialului genetic încă prezent, acestea furnizează o producţie mai limitată din punct de vedere cantitativ, dar deseori de o valoare deosebită din punct de vedere calitativ şi organoleptic.

Hrănire. Hrănirea animalelor crescute după metoda biologică are ca scop obţinerea de lapte, carne, ouă mai degrabă de calitate superioară decât să maximizeze producţia în sine, cum se întâmplă în zootehnia „convenţională", respectând în acelaşi timp exigenţele nutritive ale animalelor în diversele lor stadii fiziologice şi productive. Animalele trebuie să primească hrană provenită în special din culturi organice. În creşterea bovinelor, cel puţin 60% din substanţa uscată a raţiei zilnice trebuie să fie constituită din furaje proaspete, uscate sau însilozate. Pentru animalele de lapte, pentru o perioadă de trei luni de la începutul lactaţiei, este aprobată reducerea la 50%. Este interzisă folosirea hranei genetic modificate şi a derivaţilor OMG, aşa cum nu sunt permise nici făinile proteice (de exemplu, făina de soia), obţinute prin extracţii cu solvenţi, precum şi aminoacizii de sinteză.

Sisteme de adăpostire. Aceste sisteme, adică de creştere în staule, trebuie să răspundă cerinţelor organice şi etologice ale animalelor, fiindu-le garantată libertatea de mişcare şi bunăstarea adecvată; din aceste motive, în general, este interzisă menţinerea animalelor restricţionate în staul. Un viţel nu poate fi ţinut în cuşcă individuală mai mult de 7 zile şi pentru toate categoriile de păsări de curte este prohibită creşterea lor numai în coteţ. Toate animalele trebuie să poată avea liber acces la zone de păşunat sau la spaţii în afara adăpostului, potrivit cu condiţiile lor fiziologice, starea terenului şi condiţiile climaterice. În incinta adăpostului, circulaţia aerului, nivelul de praf, temperatura, umiditatea relativă şi concentraţia de gaz trebuie să fie menţinute în limite nenocive pentru animale pentru a asigura cele mai bune condiţii de creştere şi de bunăstare.

Metode de îngrijire. Starea de sănătate a animalelor trebuie să fie ocrotită în principal prin măsuri preventive adecvate, iar eventualele îngrijiri necesare trebuie să se bazeze pe produse naturale (de exemplu, homeopatice, fitoterapeutice etc.) şi, în mod excepţional şi pentru maxim două cicluri pe an, pe antibiotice şi medicamente alopate chimice.

Reproducere. Reproducerea animalelor trebuie să se bazeze pe metode naturale: se aprobă însămânţarea artificială, dar sunt interzise alte forme de reproducere artificială sau asistată (de exemplu, administrarea de stimulenţi şi transplantul embrionar). [G.S.]

FERMENTAŢIE

Proces de transformare a zaharurilor, cu formarea acizilor organici, în particular acidul acetic, acidul lactic sau alcool etilic.

Scanned with OKEN Scanner

Fermentaţia are loc în absenţa oxigenului şi se produce sub acţiunea unor microorganisme, cum sunt drojdiile şi bacteriile. În trecut, acest termen indica un proces de transformare caracterizat prin degajare de gaze (de la cuvântul latin *fervere* = a fierbe). Un cunoscut proces de fermentaţie are loc în timpul creşterii aluatului de pâine, în care drojdia formează anhidridă carbonică, care produce umflarea aluatului. În 1860, Pasteur a demonstrat existenţa unui proces prin care unele drojdii, zaharomicetele, în absenţa oxigenului, transformă glucoza (zahărul) în alcool etilic. La început, fermentaţia se utiliza cu precădere pentru a creşte conservabilitatea alimentelor vegetale, de exemplu, punerea la murat a verzei, a castraveţilor şi a măslinelor. Varza murată, care se obţine prin fermentaţia verzei de iarnă sub acţiunea bacteriilor lactice, are o conservabilitate mai mare decât varza netratată. Formarea acizilor organici sau a alcoolului determină condiţii care inhibă dezvoltarea micoorganismelor patogene, care produc degradarea alimentelor. Astăzi, fermentaţia este considerată un adevărat proces de transformare a alimentelor, deoarece determină schimbări profunde ale caracteristicilor chimice şi organoleptice ale materiilor prime. Datorită dezvoltărilor tehnologice, la utilizările tradiţionale ale fermentaţiei s-au adăugat o serie de procese care exploatează activitatea microorganismelor pentru a obţine produse alimentare, cum sunt iaurtul, brânzeturile, berea, produse farmaceutice ca antibioticele, precum şi substanţe ca acizii organici, vitaminele etc. Pentru ca produsele alimentare să fie întotdeauna sigure, se utilizează microorganisme din ce în ce mai selecţionate. Prin fermentaţia alcoolică, folosind materii prime ieftine, ca de exemplu, sfecla, se produc băuturi alcoolice şi alcool pe scară industrială. Un alt produs obţinut prin acest proces este berea, care foloseşte fermentaţia alcoolică a zaharurilor prezente în malţ (orz încolţit). Un tip de fermentaţie foarte răspândit este fermentaţia lactică (care produce alterarea laptelui), care se obţine prin acţiunea unor bacterii aparte, streptococii. Zahărul prezent în lapte este transformat în acid lactic, producând cheagul de lapte, care este utilizat pentru a produce iaurtul, brânzeturile şi alte produse lactate. Alte bacterii (acetice) sunt utilizate pentru fabricarea oţetului. Acestea transformă alcoolul etilic produs prin fermentaţia alcoolică în acid acetic. [*P.L.*]

FERNET

Lichior amar, cu tărie alcoolică mare. Se obţine din ierburi şi rădăcini, ca reventul, genţiana, agarico şi chinina, fierte şi puse la macerat într-o soluţie de alcool. Lichiorul se învecheşte în butoaie de stejar timp de cel puţin un an şi se consumă ca → *digestiv*.

FEROLDEGO ROTALIANO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu şi un vin roz, produse în comunele Mezzocorona, Mezzolombardo şi S. Michele al'Adige din provincia Trento. Ambele se obţin din soiul de viţă Teroldego şi au o tărie de cel puţin 11,5°. Sortimentul „Superiore" al vinului roşu are o tărie de minimum 12° şi necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la cules.

FESONE

Bucată de carne tranşată din sfertul anterior (spalla) a vitelor încă tinere (→ *vită*). Din aceasta se prepară şniţele, biftecul şi se foloseşte pentru tocat.

Scanned with OKEN Scanner

FETA

Telemea grecească produsă integral din lapte de oaie sau din amestec cu lapte de capră. Are consistenţă moale, compactă, de culoare albă şi este lăsată la maturare timp de 15–60 de zile. Se păstrează în saramură şi este produsă în bucăţi paralalipipedice şi apoi comercializată în felii. Datorită gustului izbitor de sărat, se consumă de obicei în salate, ca de exemplu, în salata grecească din castraveţi, ardei, roşii şi măsline.

Compoziţia chimică a brânzei feta

apă	56,50 g
proteine totale	15,60 g
lipide totale	20,20 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	1,50 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,20 mg
calciu	360,00 mg
sodiu	1440,00 mg
potasiu	95,00 mg
fosfor	280,00 mg
zinc	0,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,21 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	23,00 µg
retinol eq	226,00 µg
vitamina E	0,37 mg
vitamina D	0,50 µg
energie	**250 kcal**

FETTINA

Felie subţire apreciată din carnea de mânzat sau de viţel, în general preparată la frigare sau la tigaie. Se taie de obicei din pulpa interioară, din *lombata*, din file, din nucă sau din chiulotă (→ *vită*).

FETTUCINE

Altă denumire, larg răspândită mai ales în Italia centrală, pentru → *tăiţei*.

FEZANDARE

Proces natural de frăgezire prin învechire, a cărnii de vită, de oaie şi a vânatului, după tăiere. Fezandarea durează aproximativ două săptămâni pentru carnea de vită şi de oaie, 3–7 zile pentru carnea de vânat şi perioade diferite de timp pentru vânatul cu pene, în funcţie de felul păsării. Prin fezandare, carnea devine mai uşor de asimilat şi îşi pierde gustul caracteristic de sălbăticiune. Fezandarea se produce în frigider, la aproximativ 0°C.

FIADONI

Cornuleţe făcute din aluat dulce, umplute cu pecorino, ou şi scorţişoară şi coapte în cuptor. Sunt o specialitate din Abruzzo.

FIAMMA, ALLA

Expresie italiană care traduce termenul franţuzesc → *flambé* (în l. română, *flambat*, *n.tr.*).

FIANO DI AVELLINO

Vin alb DOC din provincia Avellino. Se produce aproape exclusiv din soiul de viţă cu acelaşi nume, la care se pot adăuga struguri din soiurile Trebbiano toscan, Greco, Coda di Volpe alb (maximum 15%). Are o tărie de minimum 11,5°.

Scanned with OKEN Scanner

FIBRE ALIMENTARE

Structură a organismelor constituită din diverse substanţe care aparţin, în afară de *lignină*, clasei de → *carbohidraţi* nedisponibili. Aceştia pot fi mai mult sau mai puţin complecşi, dar toţi sunt caracterizaţi prin monomeri uniţi între ei prin legături inatacabile de gama de enzime din tractul digestiv al omului. Prin urmare, „fibra alimentară" este formată dintr-o componentă principală, lignină, unele olizaharide şi polizaharide, şi cuprinde toate componentele de origine vegetală care traversează tractul digestiv fără a fi asimilate şi digerate. Aşadar, fibra alimentară are o valoare nutritivă scăzută sau nulă, în ciuda faptului că are un aport fundamental la sănătatea omului. Luate în parte, fibrele care compun masa de fibre alimentare sunt de două feluri:

– *fibre solubile* (peptine, mucilagii, gume, unele semiceluloze şi olizaharide), care au, în general, capacitatea de a forma un gel vâscos, care au importanţă prin acţiunea lor metabolică;

– *fibre insolubile* (celuloză, semiceluloză şi lignină), care reţin apa în interstiţiile lor fără a forma un gel şi sunt importante pentru funcţionarea intestinului.

FUNCŢII. Fibrele alimentare aduc numeroase beneficii:

– contribuie la normalizarea peristaltismului intestinal şi, făcând să crească viteza tranzitului, limitează contactul eventualelor substanţe toxice cu peretele intestinlui;

Alimentele cele mai bogate în fibre alimentare (g/100g)

Agar agar	81,1	Fasole boabe	17,0
Ciuperci gallinacci	60,5	Pâine de secară integrală	16,5
Cafea crudă boabe	49,5	Fulgi de cartofi	16,5
Frunze de ceai	44,7	Mazăre uscată	15,7
Mentă uscată	44,7	Germeni de grâu	15,6
Pătrunjel uscat	44,7	Fulgi de orz	14,8
Oregano uscat măcinat	42,8	Făină de orz	14,8
Seminţe de fenicul	39,8	Salvie	14,7
Tărâţe de grâu	39,6	Migdale dulci	14,3
Seminţe de in	34,8	Făină de năut	13,8
Cacao amară pudră	28,9	Năut uscat	13,8
Piper negru	26,5	Linte	13,7
Dafin	26,3	Făină de soia	13,3
Scorţişoară	24,4	Castane uscate	13,1
Nucşoară	23,7	Ceapă uscată	13,0
Caise uscate	21,6	Grâu dur	12,6
Făină de cocos	21,1	Cimbrişor proaspăt	12,3
Boia de ardei	20,9	Pastă de tomate	12,3
Cimbrişor uscat măcinat	18,6	Nucă de cocos	12,2
Smochine uscate la soare	18,5	Boabe de soia	11,9
Salvie uscată măcinată	18,1	Făină integrală de secară	11,7
Măghiran	18,1	Cereale compactate	11,6
Busuioc uscat măcinat	17,8	Paste făinoase integrale	11,5
Rozmarin uscat	17,7	Fasole ţucără	11,1
Biftec de soia	17,5	Arahide prăjite	10,9
Fulgi de tărâţe de grâu	17,3	Făină de castane	10,9

Scanned with OKEN Scanner

– ajută la oprirea acţiunii radicalilor liberi şi dezvoltă o acţiune protectoare împotriva tumorilor;
– favorizează absorbţia acizilor biliari;
– pot reduce absorbţia grăsimilor (colesterol şi trigliceride) şi a zaharurilor;
– contribuie la selectarea unei flore bacteriene intestinale pozitive şi capabilă să oprească eventualii agenţi patogeni sau microorganismele de putrefacţie;
– fac să crească senzaţia de saţietate.

SURSE ALIMENTARE. Fibrele solubile şi insolubile sunt conţinute, în diverse cantităţi şi proporţii, în toate alimentele vegetale: în fructe şi în zarzavaturi (celuloză, semiceluloză, lignină şi peptină); în cereale (celuloză, semiceluloză, lignină); în legume, în fructe uscate şi în seminţe (celuloză, semiceluloză, peptine, oligozaharide, gumă de guar). Alimentele cele mai bogate în fibre sunt: dintre legume, fasolea, năutul, lintea, mazărea; dintre zarzavaturi, broccoli, varza, conopida, anghinarea, varza creaţă, napul curecesc, vinetele, fasolea verde, cicoarea, molura, ciupercile, roşiile, armurariul, morcovii, spanac, dovlecei; dintre fructe, căpşunile, merele necojite, gutuile, caisele, perele necojite, bananele, portocalele, grepfruturile, mandarinele; dintre cereale, făina integrală, pâinea şi pastele integrale, orezul integral şi prefiert, porumbul, fulgii de ovăz. [*P.R.*]

FICAT

Glandă mare a aparatului digestiv al animalelor vertebrate, care efectuează depurarea organismului şi asimilarea nutrienţilor. Ficatul este bogat în proteine, fier, vitaminele A, B şi C, şi relativ sărac în grăsimi. În bucătăria italiană, se consumă cu precădere ficatul de viţel, în mod frecvent preparat la tigaie, în stil veneţian, cu unt şi ceapă. Mai puţin apreciat este ficatul de vită adultă, ca şi cel de cal, care au un gust prea puternic. Ficatul de porc, de oaie şi de capră se prepară după reţete specifice, numite generic → *mâncare de ficat*. Din ficatul de raţă şi de gâscă, mărit peste măsură printr-o supraalimentaţie forţată (îndopare, *n.tr.*), se prepară ceea ce francezii numesc *foie gras* (sau ficat gras).

Compoziţia chimică a ficatului de vită

apă	70,00 g
proteine totale	21,00 g
lipide totale	4,40 g
colesterol	300,00 mg
glucide disponibile	5,90 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	8,80 mg
calciu	7,00 mg
sodiu	81,00 mg
potasiu	320,00 mg
fosfor	350,00 mg
zinc	4,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,26 mg
riboflavină (vit. B_2)	3,30 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	13,50 mg
vitamina C	31,00 mg
vitamina B_6	0,83 mg
acid folic	330,00 µg
retinol eq	16500,00 µg
vitamina E	0,24 mg
vitamina D	0,62 µg
energie	**146 kcal**

FICĂŢEI

Ficatul păsărilor de curte, cum sunt găina,

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a ficatului de porc

apă	70,00 g
proteine totale	22,80 g
lipide totale	4,80 g
colesterol	43,00 mg
glucide disponibile	1,50 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	18,00 mg
calciu	10,00 mg
sodiu	108,00 mg
potasiu	356,00 mg
fosfor	362,00 mg
zinc	7,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,40 mg
riboflavină (vit. B_2)	2,98 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	14,50 mg
vitamina C	23,00 mg
vitamina B_6	0,59 mg
acid folic	295,00 µg
retinol eq	16500,00 µg
vitamina E	0,51 mg
vitamina D	1,70 µg
energie	**140 kcal**

Compoziţia chimică a ficăţeilor de pui

apă	74,00 g
proteine totale	20,50 g
lipide totale	4,50 g
colesterol	555,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	4,50 mg
calciu	14,00 mg
sodiu	76,00 mg
potasiu	260,00 mg
fosfor	220,00 mg
zinc	3,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,16 mg
riboflavină (vit. B_2)	1,36 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	8,20 mg
vitamina C	12,00 mg
vitamina B_6	0,82 mg
acid folic	995,00 µg
retinol eq	1087,00 µg
vitamina E	1,17 mg
vitamina D	0,39 µg
energie	**122 kcal**

curcanul, bibilica sau gâsca. În general, se prepară în tigaie, în vin sau în *marsala* (vin alb foarte tare, *n.tr.*).

FIER

Fierul este un mineral fundamental pentru organismul uman, chiar dacă este prezent în cantităţi mici. Se disting două tipuri de fier: cel cu absorbţie rapidă (numit *fier eme*) şi cel cu absorbţie lentă (numit *fier non-eme*).

FUNCŢII. Fierul este un component esenţial al hemoglobinei din globulele roşii şi are un rol fundamental în transportul oxigenului de la plămâni la celule şi, prin urmare, la ţesuturi. Astfel, fierul este indispensabil şi pentru producerea mioglobinei în muşchi. Grupul *eme* este prezent şi în citocromi, care joacă un rol esenţial în respiraţia celulară şi în unele enzime antioxidante.

SURSE ALIMENTARE. Fierul *eme* este prezent mai ales în carne (în particular, în ficat şi în rinichi), în gălbenuşul de ou, în peşte în general, şi este absorbit într-un procent de 25%, indiferent de compoziţia calitativă a dietei. Contrariul se întâmplă în cazul fierului *non-eme*, prezent în produsele

Scanned with OKEN Scanner

vegetale (cereale integrale, germeni de grâu, zarzavaturi cu frunză verde, în particular sparanghelul şi spanacul), a cărui absorbţie este condiţionată de situaţia nutriţională individuală, mai mult decât de compoziţia calitativă a dietei. În consecinţă, procentul de fier care poate fi absorbit din vegetale (inclusiv din spanac) este extrem de variabil, de la 2% la 13%. Printre vegetale, în afara celor menţionate, cimbrişorul, măghiranul, boabele de soia şi seminţele de in, pătrunjelul, migdalele, prunele uscate şi legumele (în particular năutul) reprezintă surse optime de fier. Unele substanţe influenţează → *biodisponibilitatea* fierului. Elementele care favorizează absorbţia fierului sunt: acidul ascorbic, acidul citric şi acidul lactic, precum şi alimentele de origine animală. Substanţele care influenţează negativ absorbţia fierului sunt fosfaţii şi fitaţii. [*T.C.*]

FIERBERE

Preparare în apă sau în alt lichid adus până la punctul de fierbere, în general aproximativ 100°C. Transferul de căldură prin convecţie, ca la prepararea sub presiune şi în aburi (→ *preparare*). Acest tip de preparare este larg utilizat fie pentru produsele de origine vegetală (legume, zarzavaturi, paste), fie pentru cele de origine animală (carne, peşte).

ASPECTE NUTRIŢIONALE. Fierberea permite evitarea adosului de grăsimi şi de condimente şi, totodată, aromatizarea alimentelor cu mirosuri şi condimente puse direct în apă. Fierberea alimentelor com-

Alimentele cele mai bogate în fier (mg/100g)

Cimbrişor uscat măcinat	123,6	Tărâţe de grâu	12,9
Măghiran	82,7	Ficat de oaie	12,6
Chimen	66,4	Seminţe de fenicul	12,3
Oregano uscat măcinat	44,0	Icre negre	11,9
Foi de dafin	43,0	Şofran	11,1
Busuioc uscat măcinat	42,0	Salvie	10,3
Splină de vită	42,0	Germeni de grâu	10,0
Pătrunjel uscat	41,5	Mentă proaspătă	9,5
Cimbrişor verde	41,2	Nucşoară	9,3
Fulgi de tărâţe de grâu	40,0	Biftec de soia	9,2
Scorţişoară	38,1	Pastă de tomate	9,1
Rozmarin uscat	29,3	Făină de soia	9,1
Piper negru	28,9	Ficat de cal	9,0
Ciuperci uscate	28,9	Organe de miel	8,8
Salvie uscată măcinată	28,1	Ficat de vită	8,8
Moluşte comestibile în conservă	28,0	Ou de găină integral	8,7
Boia de ardei	23,6	Oregano	8,6
Agar agar	20,6	Rozmarin	8,5
Cafea crudă boabe	20,0	Seminţe de in	8,2
Ficat de porc	18,0	Fazan	8,0
Ciuperci	17,2	Fulgi de orez	8,0
Organe de viţel	15,5	Rinichi de vită	8,0
Frunze de ceai	15,2	Organe de iepure	8,0
Cacao amară, pudră	14,3	Cicoare verde	7,8
Moluşte	14,0	Lemn dulce	7,3

Scanned with OKEN Scanner

portă o pierdere sensibilă a valorilor nutriţionale, care poate fi recuperată în parte, prin reutilizarea lichidului în care s-a produs fierberea. În realitate, modificările majore ale conţinutului de nutrienţi din alimente se datorează difuziei substanţelor hidrosolubile în apă. Aceste pierderi sunt cu atât mai mari, cu cât sunt mai mari suprafaţa alimentului care se prepară şi cantitatea de apă folosită. Reducând cantitatea de apă, este posibilă optimizarea retenţiei de substanţe, cum sunt vitaminele şi sărurile minerale.

Zarzavaturi şi legume. Dintre zarzavaturi, cele cu frunza lungă suferă cel mai mult din cauza cantităţii de apă folosite, a duratei tratamentului şi a temperaturii aplicate. Cele mai bune tratamente se obţin cufundând zarzavaturile într-o cantitate mică de apă şi lăsându-le la fiert pentru un timp relativ scurt. De asemenea, decojirea (de exemplu, a cartofului) şi felierea zarzavaturilor produc o creştere a eventualelor pierderi de substanţe nutritive. Vitaminele care suferă cel mai mult din cauza acestui tip de preparare sunt *acidul ascorbic, tiamina, acidul pantotenic, piridoxina, niacina* şi *folaţii.* Adăugarea de bicarbonat de sodiu în apa în care se fierb zarzavaturile şi legumele (pentru a îmbunătăţi culoarea şi pentru a le face mai moi) determină pierderi suplimentare de vitamine sensibile la substanţe alcaline (tiamina şi acidul ascorbic). Mineralele prezente în zarzavaturi sunt, în general, stabile; cu toate acestea, ele se pot pierde în cantităţi variabile în apa de fierbere (mai ales *potasiul*). În anumite cazuri, fierberea îmbunătăţeşte biodisponibilitatea unor minerale, cum sunt de exemplu *fierul* şi *zincul*, datorită solubilităţii lor crescute. Este interesant de observat că fierberea vegetalelor în apă dură, adică având concentraţii mai mari de calciu şi magneziu, permite o retenţie crescută a acestor minerale.

Modul de fierbere

ALIMENTE	APĂ[1]	OALA
Supe, bulion, piftie	Rece	Descoperită
Cartofi, Legume uscate	Rece	Acoperită
Carne pentru rasol Paste, orez	Clocotită	Descoperită
Zarzavaturi proaspete	Clocotită	Acoperită
Peşti mari întregi	Rece	Descoperită

[1] Temperatura iniţială a apei

Carne. Prin prepararea în apă a cărnii se obţine aşa-numitul rasol, fel de mâncare larg consumat în Italia. În timpul fierberii, carnea eliberează în bulion o parte din *grăsimi.* Pe lângă aceasta, *proteinele* din carne se denaturează, făcând-o mai fragedă, mai gustoasă şi mai uşor de digerat (→ *preparare*). Cu toate acestea, tratamentele prelungite pot să scadă valoarea biologică a proteinelor, distrugând o parte a aminoacizilor esenţiali. Dacă prepararea este făcută punând carnea în apă rece, pierderea de proteine este de 5–10%, iar pierderea de *minerale*, de 50–70%; de asemenea, se pierd în bună parte *vitaminele din grupa B* şi *acidul pantotenic* (aproximativ 30%). Aceste pierderi se reduc în cazul în care carnea se pune în apă încălzită, care favorizează formarea rapidă a unei pelicule superficiale datorată descompunerii proteinelor.

FIERBERE RAPIDĂ

Sinonim pentru → *fierbere.*

FIERBERE SUB PRESIUNE

Preparare în mediu umed (→ *preparare la cald*), care se deosebeşte de alte moduri de

Scanned with OKEN Scanner

Pierderi (%) ale principiilor nutritive la legumele supuse fierberii

MEDIU	CALCIU	FIER	FOSFOR	TIAMINĂ	RIBOFLAVINĂ	NIACINĂ	CAROTEN
Apă multă	22,2	23,3	27,9	37,4	36,9	40,8	20,9
Apă puţină	12,1	13,6	15,9	24,4	21,7	19,5	13,5
Oală sub presiune	12,1	14,4	15,1	21,1	17,4	18,4	10,9

preparare în mediu umed prin faptul că temperatura atinge peste 100°C (în general între 105°C şi 120°C), graţie folosirii de dispozitive de gătit ce permit atingerea unor presiuni superioare celei atmosferice; astfel creşte diferenţa de temperatură dintre aburi şi suprafaţa alimentelor, iar acest fapt determină o pătrundere mai bună şi mai uniformă a căldurii, prin convecţie. Pentru uz casnic, se folosesc oale cu presiune, care permit scurtarea timpului de fierbere ferită de oxigen şi de lumină, factori ce pot compromite caracteristicile nutritive ale alimentelor. Există şi dispozitive industriale pentru preparare sub presiune a fripturilor, cu avantajul că măresc transferul termic, limitând pierderile de apă din produse, în timpul procesului de preparare.

EFECTE ASUPRA NUTRIENŢILOR. În timpul preparării sub presiune, pentru care se foloseşte în general puţină apă, se poate afirma că pierderile de macro şi micronutrienţi hidrosolubili vor fi mai mici decât în cazul altor modalităţi de preparare la cald în mediu umed, ca → *fierberea*. Rezultatele disponibile privind pierderile de vitamine sunt totuşi îndoielnice. Aceste pierderi par să depindă de tipul de legume şi zarzavaturi şi de cantitatea de apă utilizată în timpul fierberii. În particular, conform unor studii, conţinutul de vitamina C, B_1 (tiamina) şi B_2 (riboflavina) – printre vitaminele cele mai sensibile la fierbere, se pare că se păstrează mai bine la fierberea sub presiune, decât în cazul fierberii normale. Alte studii, însă, au raportat că nu există diferenţe semnificative între pierderea de vitamină C din cartofii preparaţi prin fierbere normală şi cei fierţi sub presiune, în timp ce pentru fasolea verde, aceste pierderi sunt mai mari în cazul fierberii sub presiune. În fine, trebuie luat în considerare că, prin această tehnică, ce implică temperaturi mai ridicate, se reduce timpul de preparare, şi în consecinţă, alterarea compuşilor termolabili este mai mică şi descompunerea proteinelor, mai ales a enzimelor cu acţiune negativă asupra nutrienţilor (de exemplu, enzimele oxidative) este mai rapidă. [*P.R.*]

FILIMICĂ

Plantă erbacee perenă, răspândită în zona mediteraneană, numită şi gălbenele (*Calendula officinalis*). Are o înălţime de 50 cm, ramificaţii dese şi flori de un galben intens. Sub formă de tinctură sau pomadă este un bun cicatrizant; este folosită şi la preparatele cosmetice. Ca tizană, are proprietăţi sedative, spasmolitice şi sudorifere.

FINANZIERA/MÂNCARE DE FICĂŢEI

Preparat gastronomic pe bază de mărunţaie de pui, ierburi aromatice şi ciuperci, servită cu felii de pâine prăjită în aceeaşi farfurie cu alte cărnuri ori ca ingredient pentru budincile de macaroane. Este un fel tipic pentru bucătăria piemonteză.

Scanned with OKEN Scanner

FINFERLO
Altă denumire pentru → *galinaccio.*

FINOCCHIONA
Salam mare, cu miezul moale, preparat din carne de porc, tocată fin şi condimentată cu seminţe de fenicul şi alte condimente. Este un mezel tipic din Toscana.

FIOCCHI DI FORMAGGIO MAGRO/ FULGI DE BRÂNZĂ DEGRESATĂ
Brânză sub formă de fulgi din lapte degresat de vacă, coagulaţi în granule şi scufundaţi în zer. Are un miez alb, moale şi gust uşor acrişor. Furnizează un aport scăzut de grăsimi şi de proteine şi se consumă ca atare şi în salate.

FIOR DI LATTE
Brânză asemănătoare cu → *mozzarella*, de care se deosebeşte prin faptul că este produsă din lapte de vacă şi nu de bivoliţă.

FIORE SARDO
Brânză din Sardinia, din lapte de oaie, de formă cilindrică, tăiată în bucăţi de dimensiuni mari; are o crustă groasă, de culoare galbenă, care, pe măsură ce se maturează, devine din ce în ce mai întunecată. Miezul este gras, de culoare deschisă, este compact şi are un gust uşor picant. Se maturează în mai puţin de trei luni şi se consumă ca brânză de masă; după o perioadă de maturare de 6 luni, devine tare şi se poate rade.

FIORENTINA
Biftec gros din carne de vită cu os, tranşat din grupul de muşchi care include antricotul, vrăbioara şi fileul. În mod tradiţional, se utilizează carnea de la vitele din rasa *chianina*, este specifică pentru Toscana şi se prepară la grătar.

FISTIC

Sămânţă uleioasă comestibilă a fructului unui arbore pitic (*Pistacia vera*) din familia Anacardiacee, originar din vestul Asiei. Fructul, o drupă de formă ovală, cu coaja lemnoasă, se deschide singur la maturitate şi conţine o singură sămânţă verde.
○ Fisticul proaspăt conţine:
– grăsimi, constituite în principal din acizi graşi nesaturaţi esenţiali (omega-6 şi

Compoziţia chimică a fisticului proaspăt

apă	35,20 g
proteine totale	12,80 g
lipide totale	32,60 g
colesterol	absent
glucide disponibile	16,40 mg
fibre alimentare	1,50 g
alcool	absent
fier	2,80 mg
calciu	65,00 mg
sodiu	9,00 mg
potasiu	501,00 mg
fosfor	164,00 mg
zinc	1,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,50 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,30 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,25 mg
acid folic	58,00 µg
retinol eq	87,00 µg
vitamina E	5,21 mg
vitamina D	absent
energie	**390 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

omega-9), care nu sunt produşi în organism şi care trebuie introduşi prin alimentaţie;
– proteine vegetale;
– aminoacizi, dintre care *triptofanul* (transformat în organism în *serotonină*, care îmbunătăţeşte dispoziţia şi combate depresia şi insomnia) şi *cistina* (care favorizează absorbţia fierului);
– săruri minerale, în special cele de fier, de potasiu, de magneziu şi de calciu;
– vitamine din grupa B şi vitamina E;
– betacaroten, provitamina A;
– polifenoli, care contracarează acţiunea radicalilor liberi;
– fitaţi, care reduc absorbţia zaharurilor.
❑ Fisticul se găseşte în comerţ cu sau fără coajă, în stare naturală, prăjit sau sărat. Fisticul sărat se consumă cu aperitive; fisticul proaspăt, natural, se consumă ca gustare sau ca ingredient în dulciuri, în salate de fructe, în îngheţate. Fisticul este utilizat pentru aromatizarea a numeroase mâncăruri cu carne, sosuri şi în brânza mortadella; prin presare, din seminţe se obţine un ulei aromatic, folosit în dulceţuri.

FLAMBÉE

Termen franţuzesc (literal, flambat), referitor la unele alimente: fructe, biftec, omlete şi clătite, care sunt servite după ce au fost stropite cu o substanţă alcoolică, în majoritatea cazurilor un lichior, căruia i se dă foc pentru a face să se evapore alcoolul şi să-şi lase aroma.

FLAN

Preparat în crustă, cu consistenţă moale, pe bază de ou şi lapte, făcut la cuptor sau în baia Maria, într-un recipient cu pereţi înalţi. Flanul poate fi dulce (cu adaos de zahăr, fructe şi creme), ori sărat (preparat cu sos alb, verdeţuri, brânzeturi şi carne).

FLEICĂ[1] (PANCETTA)

Porţiune din carnea de porc, tranşată din partea centrală a burţii animalului. După diferitele obiceiuri regionale, se lasă ca atare sau se rulează; apoi se sărează şi se aromatizează cu piper, eventual chiar cu scorţişoară şi cuişoare, după care se lasă timp de aproximativ 20 de zile la maturat sau poate fi afumată. Au calificativul DOP (Denumire de Origine Protejată), *pancetta Piacentina*, care se produce în întreaga provincie Piacenza, precum şi

Compoziţia chimică a şuncii pancetta sărate şi maturate

apă	45,30 g
proteine totale	20,90 g
lipide totale	28,10 g
colesterol	80,00 g
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	19,00 mg
sodiu	1854,00 mg
potasiu	273,00 mg
fosfor	140,00 mg
zinc	1,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,45 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,70 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,30 mg
acid folic	3,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,07 mg
vitamina D	0,90 µg
energie	**337 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a şuncii pancetta afumate (bacon)

apă	57,30 g
proteine totale	15,80 g
lipide totale	23,60 g
colesterol	65,00 g
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,50 mg
calciu	6,00 mg
sodiu	1250,00 mg
potasiu	250,00 mg
fosfor	140,00 mg
zinc	1,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,45 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,70 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,30 mg
acid folic	3,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,07 mg
vitamina D	0,90 µg
energie	**276 kcal**

pancetta di Calabria. Se consumă feliată, ca aperitiv sau serveşte la condimentarea macaroanelor, precum şi ca bază pentru sosuri. Afumată şi prăjită (→ *bacon*), se consumă cu ouă, la micul dejun, după tradiţia englezească.

FLEICĂ[2]

Denumire generică a feliei de carne (de vită, de porc, de cal şi de oaie) destul de groasă, cu os şi, în mod tradiţional, preparată pe jăratic sau la tigaie.

FLOAREA-SOARELUI

Plantă (*Helianthus annuus*), de dimensiuni mari şi tulpină robustă, caracterizată printr-o floare mare de culoare galben intens. Din fructele care sunt conţinute în floare, impropriu numite seminţe, se extrage prin presare un ulei deosebit de delicat, bun pentru mâncăruri şi pentru asezonarea alimentelor fierte în aburi, dar nu şi pentru fripturi, deoarece nu suportă temperaturi ridicate. Uleiul de floarea-soarelui este folosit în industrie, la prepararea → *margarinei.*

Compoziţia chimică a seminţelor de floarea-soarelui

apă	4,40 g
proteine totale	19,80 g
lipide totale	47,50 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	18,60 g
fibre alimentare	6,20 g
alcool	lipsă
fier	6,40 mg
calciu	110,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	710,00 mg
fosfor	640,00 mg
zinc	5,10 mg
tiamină (vit. B_1)	1,60 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,19 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,10 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,77 mg
acid folic	227,00 µg
retinol eq	3,00 µg
vitamina E	37,77 mg
vitamina D	lipsă
energie	**581 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

FLORI DE DOVLEAC
Floare cu caliciu de la → *dovleacul* mic, cu aspect cărnos, de culoare verde deschis, cu striaţii portocalii. De obicei, se consumă prăjite, în halat (aluat de clătite, *n.tr.*)

FLUOR
Element chimic, larg răspândit în natură, atât în apă, cât şi în alimente.
FUNCŢII. La copii, fluorul contribuie la formarea smalţului dentar, chiar înainte de ieşirea dinţilor; ca urmare, fluorul tinde să se depoziteze sub smalţ, întărindu-i structura. Pe lângă aceasta, *fluorura* împiedică producerea de substanţe acide agresive de către microorganismele din placa bacteriană, care determină cariile. Fluorul se depune la nivel osos şi dentar, formând cristale de fluoroapatite, care conferă ţesuturilor o rezistenţă mai mare.
SURSE ALIMENTARE. Principala sursă de fluor alimentar este apa potabilă, în care este prezent sub formă de fluorură. Cantitatea de fluor din apă variază mult de la o zonă la alta. Alimentele cele mai bogate în fluor sunt: peştele, fructele de mare, ouăle, ceaiul. [*T.C.*]

FOAIE DE PLĂCINTĂ
Strat foarte subţire de aluat, de obicei cu ouă.

FOCACCIA
Preparat de cuptor (plăcintă, *n.tr.*), în formă turtită, rotundă sau dreptunghiulară, pe bază de aluat de pâine (→ *pâine*), ulei şi sare. Poate fi umplut şi condimentat în multiple feluri: cu măsline, ceapă, brânză, şuncă, legume, arome etc. Printre cele mai cunoscute sunt: focaccia ligură (numai cu ulei şi sare), focaccia de Recco, din provincia Savona (umplută cu o brânză moale, asemănătoare cu crescenza) şi focaccia din Apulia (mai groasă şi garnisită cu roşii mici). Reţeta pentru varianta dulce, preparată mai ales în perioada Paştelui, prevede folosirea migdalelor, a alunelor şi a stafidelor.

FOIE GRAS
Expresie franţuzească care înseamnă „ficat gras" (→ *ficat*).

FOITAJ sau ALUAT FRANŢUZESC
Tip de aluat obţinut printr-o suită de faze de prelucrare. Se prepară dintr-un amestec de făină, unt, apă şi sare, care se lucrează repede, pentru a nu se întări, apoi se întinde cu ajutorul unei vergele şi se pliază peste el însuşi de câteva ori. Această metodă permite ca aerul să intre în aluat, făcând ca acesta să crească în timpul coacerii în cuptor. Are o consistenţă uşoară şi friabilă. Se foloseşte la prepararea unor dulciuri ca → *pateuri* dulci sau sărate, cum ar fi → *vol-au-vent* şi produse de patiserie de diferite feluri.

FOLAŢI
Compuşi ai → *acidului folic*.

FONDUTA
Fel de mâncare pe bază de brânză topită – în majoritatea cazurilor din → *fontina* – fluidizată şi amestecată cu gălbenuş de ou, lapte şi unt. Se serveşte în recipiente adecvate de ceramică, puse pe un dispozitiv portabil cu flacără mică pentru a o menţine fluidă. Este o specialitate a bucătăriei din Piemont şi din Val d'Aosta; se consumă pe felii de trufă de Alba şi felii prăjite de pâine neagră. Serveşte şi la asezonarea macaroanelor, a mâncărurilor cu orez şi *vol-au-vent*.

Scanned with OKEN Scanner

FONTAL

Caşcaval din lapte de vacă, produs în forme de dimensiuni mari, are miezul gras, dulce, elastic, cu găuri mici şi culoare galben deschis. Caşcavalul fontal se consumă ca brânză de masă sau, topit, pentru asezonarea macaroanelor şi a mâncărurilor de legume.

FONTINA

Caşcaval cu denumire de origine controlată (DOP), produs în forme de dimensiuni mari, din lapte de la vacile din regiunea Val d'Aosta. Perioada de maturare este de aproximativ trei luni şi se realizează în spaţii umede. Miezul este gras, savuros şi marcat de găuri sporadice. Fontina se consumă ca brânză de masă, dar şi topită, pentru asezonarea macaroanelor şi a mâncărurilor de orez, precum şi ca ingredient de bază pentru → *fonduta*.

Compoziţia chimică a fontina

apă	41,10 g
proteine totale	24,50 g
lipide totale	26,90 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	0,80 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	870,00 mg
sodiu	451,00 mg
potasiu	89,00 mg
fosfor	561,00 mg
zinc	3,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,01 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,45 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	153,00 µg
vitamina E	0,35 mg
vitamina D	0,19 µg
energie	**343 kcal**

FORMAI DE MUT

Brânză de vacă din Bergamasco, cu perioadă de maturare scurtă. Miezul, gras şi semicopt, este compact, cu goluri sporadice, de culoare galben pai şi are un gust pronunţat sărat. Se consumă ca brânză de masă.

FOSFOR

Fosforul este un element prezent în toate organismele vii. După calciu, este cel mai abundent în corpul uman, în care se găseşte în concentraţie mai ridicată în ţesutul osos şi în dinţi, iar în măsură mai mică în sânge, în muşchi şi în creier.

FUNCŢII. Fosforul este un component esenţial al foarte multor sisteme enzimatice, intră în compoziţia ATP (*adenosin-tri-fosfat*), o substanţă fundamentală pentru utilizarea energiei furnizate de alimente. Pe lângă aceasta:

– joacă un rol esenţial în contracţia musculară;

– reglează şi menţine stabil pH-ul organismului;

– în combinaţie cu alte elemente, intră în structura unor compuşi importanţi: asociat cu lipide (grăsimi), constituie *fosfolipidele*; asociat cu proteine, constituie *proteinele fosforate*; de asemenea, legat de proteine, face parte integrantă din *acizii nucleici* (ADN şi ARN).

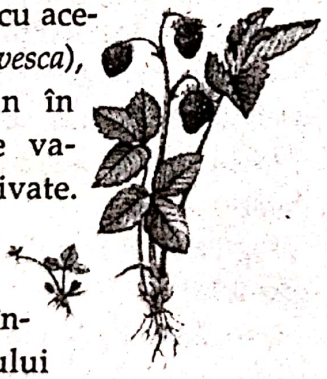
SURSE ALIMENTARE. Principalele surse de fosfor sunt alimentele proteice: brânze-

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în fosfor (mg/100g)			
tărâţe de grâu	1200	ouă de găină	586
germeni de grâu	1100	ciuperci	581
lapte praf de vacă, degresat	1030	orz solubil	580
parmezan	800	provolone	576
ouă de găină, pulbere integrală	800	cod	562
lapte praf de vacă, integral	728	fontina	561
grâu	702	caşcaval cedar	545
şvaiţer	700	brânză bra	530
groviera	685	asiago	530
cacao amară, pudră	685	ovăz	523
pecorino romano	675	sardine	510
soia	674	anghinare, seminţe	510
cacao dulce, pudră	660	mandorle (alune)	508
seminţe de in	660	fistic uscat	503
făină de soia	640	chimion	499
seminţe de floarea-soarelui	640	caciotta toscana	496
ceai, frunze	630	busuioc uscat mărunţit	490
ciuperci uscate	612	mentă uscată	490
montasio	610	hamsii	481
făină de soia, integrală	600	seminţe de pin	466
boabe de soia	591	batog	450
caciocavallo	590	fasole uscată	437

turile, carnea, în general, păsările de curte, peştele şi laptele. Concentraţii ridicate de fosfor se găsesc şi în cerealele integrale şi în legume. [*T.C.*]

FRAGĂ



Fals fruct al plantei cu acelaşi nume (*Fragaria vesca*), care creşte spontan în Europa, dar multe varietăţi sunt şi cultivate. Falsul fruct sau inflorescenţa se formează ca urmare a îngroşării receptaculului florilor propriu-zise; pe suprafaţa lor sunt vizibile adevăratele fructe (achene), care se prezintă ca nişte granule verzi care conţin, la rândul lor, o sămânţă mică şi de culoare închisă. Fragii se subîmpart în două categorii: remontante şi neremontante. Prima categorie, cu un fruct mic (*fragi, n.tr.*), rodesc de mai multe ori, din primăvară până în toamnă; a doua categorie, cu fructul mare (*căpşuni, n.tr.*), provin din culturi specializate şi rodesc o singură dată. Fragii cei mai apreciaţi sunt fragii de pădure, care cresc spontan.

○ Fraga, săracă în zaharuri, cu efect laxativ blând şi cu proprietăţi aperitive şi diuretice, conţine:

– vitamina C, în cantitate mare;
– săruri minerale în cantităţi semnificative, mai ales de calciu;
– vitaminele B_1, B_2, B_6, E şi PP;
– acid salicilic;
– acid elagic, care împiedică formarea celulelor cancerigene.

❑ Fragii şi căpşunile se utilizează în cofetărie, ca ingredient pentru torturi, prăjituri şi tarte, ca bază pentru conserve (dulceţuri, marmelade şi gelatine) şi siropuri,

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a fragilor

apă	90,50	g
proteine totale	0,90	g
lipide totale	0,40	g
colesterol	lipsă	
glucide disponibile	5,30	g
fibre alimentare	1,60	g
alcool	lipsă	
fier	0,80	mg
calciu	35,00	mg
sodiu	2,00	mg
potasiu	160,00	mg
fosfor	28,00	mg
zinc	0,10	mg
tiamină (vit. B_1)	0,02	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50	mg
vitamina C	54,00	mg
vitamina B_6	0,05	mg
acid folic	18,00	µg
retinol eq	urme	
vitamina E	0,18	mg
vitamina D	lipsă	
energie	**27 kcal**	

pentru aromatizarea lichiorurilor. Mai sunt folosite şi la asezonarea mâncărurilor de orez şi, sub formă de sos dulce-acrişor, la condimentarea fripturilor şi a felurilor de mâncare cu carne.

➪ Pentru stimularea poftei de mâncare, pentru creşterea diurezei şi depurarea organismului, se recomandă să se bea înaintea primelor două mese principale câte o ceaşcă de decoct din 1 g de rizom de frag la 100 ml de apă.

FRANCIACORTA

Denumire de origine controlată şi garantată (DOCG), a unui vin alb şi a altuia roşu din Bresciano, ambele spumatizate în sticlă. Se obţin din struguri Chardonnay, Pinot alb şi Pinot negru; acest ultim soi de viţă nu este admis pentru tipul de vin alb, sortimentul „Cremant" (foarte dulce, *n.tr.*). Au o tărie de minimum 11,5°. Vinul Franciacorta alb necesită o învechire de 25 de luni, dintre care, cel puţin 18 îmbuteliat; pentru a se putea menţiona pe etichetă vechimea, adică anul culesului, vinul trebuie să se învechească timp de 37 de luni, dintre care cel puţin 30 de luni îmbuteliat.

FRAPPÉE

Băutură pe bază de lapte, mixat cu gheaţă şi zahăr, la care se adugă numeroşi ingredienţi, cum ar fi fructe, vanilie, cacao sau cafea solubilă.

FRASCATI

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe produse în comuna cu acelaşi nume din provincia Roma şi în vecinătatea acesteia. Se obţine din soiurile de viţă Malvasia albă de Candia şi Trebbiano toscan (minimum 70%), la care se adaugă struguri Greco, Malvasia de Lazio, precum şi alte soiuri locale, autorizate de provincie. Vinul *Frascati spumant* are o tărie de minimum 11°, vinul *Frascati nou* are cel puţin 10,5° şi este îmbuteliat în decembrie următor culesului. Vinul *Frascati* are o tărie de minimum 11°, şi de 11,5° pentru sortimentul „Superiore".

FREISA

Denumire de origine controlată (DOC), pentru două vinuri roşii, *Freisa d'Asti*, produs în provincia Asti, şi *Freisa di Chieri*, produs în provincia Torino. Ambele se obţin din soiul de viţă cu acelaşi nume şi au o tărie de minimum 11°, şi de

Scanned with OKEN Scanner

11,5° pentru sortimentul „Superiore", care necesită un an de învechire. Sortimentul demidulce din vinul *Freisa di Chieri* are cel puţin 7°.

FRESA
Brânză de vacă produsă în Sardinia. Are dimensiuni reduse şi coaja subţire. Miezul gras şi cu gust dulce este moale sau compact în funcţie de perioada de maturare, care variază de la cel puţin câteva zile, până la peste un an. Se consumă ca brânză de masă şi, după o perioadă mai mare de învechire, ca brânză de ras.

FRIBURGO
Altă denumire pentru caşcavalul elveţian → *gruyère*.

FRICASSEA
Preparat special în mediu umed, din carne de viţel, pui şi miel. Carnea se taie în bucăţi mici, şi apoi se adaugă gălbenuşuri de ou bătute, zeamă de lămâie, unt, ciuperci şi arome, conform diferitelor reţete regionale.

FRICO
Fel de mâncare tipic pentru bucătăria friulană, compus din brânză montasio, rasă şi prăjită, căreia i se dă forma tipică cilindrică, presând-o – în timp ce încă este caldă – în jurul unei sticle.

FRIGĂRUIE
Preparat pe bază de bucăţi de carne, cârnaţi sau peşte, alternate cu legume sau cu alte alimente, înşirate pe o frigare şi fripte pe jar. Frigăruile se condimentează cu bucăţele de slănină, intercalate pe frigare sau cu sosuri pe bază de ulei, usturoi şi ierburi aromatice.

FRISEDDA
Pesmecior uscat din grâu integral, copt în cuptor ca biscuiţii. Se consumă înmuiat în apă, cu ulei de măsline, bucăţi de roşii, sare şi busuioc. Este o specialitate din Apulia.

FRITATTA
Fel de mâncare din ouă bătute şi prăjite în ulei sau unt. Ouăle pot fi amestecate cu verdeţuri, cu brânzeturi, resturi de carne şi arome. Fritatta se prăjeşte pe ambele părţi (spre deosebire de omletă, care se prăjeşte doar pe o parte şi apoi se pliază). Poate fi şi dulce, cu zahăr, marmeladă sau lichioruri şi este flambată (→ *flambée*).

FRITELLA
Preparat care constă dintr-un amestec pe bază de făină, apă şi lapte, îmbogăţită, în variantele dulci, cu zahăr, condimente (scorţişoară, cuişoare), fructe uscate sau proaspete; în variantele sărate, cu sare, verdeţuri, carne şi peşte. Clătita se prăjeşte în tigaie cu ulei sau unt şi, în general, este de dimensiuni mici.

FRITOLA
Clătită dulce, cu seminţe de pin, stafide, rom sau anason şi lămâie. Este o specialitate tradiţională din Veneţia.

FRITTO MISTO
Fel de mâncare, compus din peşti mici, crustacee şi moluşte prăjite, uneori, după ce în prealabil au fost trecute prin făină sau înmuiate în → *pastella*. Expresia indică şi un fel de mâncare, care nu este de peşte şi care, în funcţie de numeroasele variante regionale (piemonteză, florentină, bolognează, romană, napolitană) poate include carne de diferite genuri, organe, verdeţuri, fructe şi făinoase.

Scanned with OKEN Scanner

FRIULI ANNIA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri albe, roşii şi roze din provincia Udine. Fiecare vin poartă denumirea principalului soi de viţă din care este produs. Vinurile roşii şi roze sunt obţinute din struguri din soiurile Refosco, Merlot şi Cabernet Franc. Vinurile albe se produc din mai multe soiuri de viţă, cum sunt Traminer aromat, Verduzzo, Tocai friulan, Sauvignon, Chardonnay, Pinot gri şi Pinot alb. Se produce şi sortimentul spumant sec şi demisec, din struguri Chardonnay şi Pinot alb. Au o tărie de minimum 10,5–11°. Sortimentul „Riserva" din vinurile roşii *Friuli Annia Refosco dal penduncolo rosso*, *Friuli Annia Cabernet Franc* şi *Friuli Annia Merlot* are cel puţin 13° şi necesită o învechire de 3 ani.

FRIULI AQUILEIA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri albe, roşii şi roze din provincia Udine. Fiecare vin poartă denumirea principalului soi de viţă din care este produs. Vinurile roşii şi roze sunt obţinute din struguri din soiurile Refosco, Merlot, Cabernet Sauvignon şi Cabernet Franc. Vinurile albe se produc din mai multe soiuri de viţă, cum sunt Traminer aromat, Verduzzo, Tocai friulan, Sauvignon, Riesling renan, Pinot gri şi Pinot alb. Au o tărie de minimum 10,5–11°. Vinul *Friuli Aquileia Chardonnay*, produs din soiul de viţă cu acelaşi nume are cel puţin 11° şi 12° pentru sortimentul spumant.

FRIULI GRAVE
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri albe, roşii şi roze din provinciile Udine şi Pordenone. Fiecare vin poartă denumirea principalului soi de viţă din care este produs. Vinurile roşii sunt obţinute din struguri din soiurile Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot, Refosco şi Pinot negru şi au o tărie de minimum 10,5° şi de 11,5° pentru sortimentul „Superiore". Vinul *Friuli Grave roze*, produs din soiurile de viţă Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc şi în procentaj mare (maximum 60–80%) din alte soiuri locale are cel puţin 10,5° şi 12° pentru sortimentul „Superiore". Vinurile albe se produc din mai multe soiuri de viţă, cum sunt Sauvignon, Tocai friulan, Traminer aromat, Verduzzo, Riesling renan, Chardonnay, Pinot gri şi Pinot alb. Au, în general, o tărie de minimum 10,5° şi de 11° pentru sortimentul *Friuli Grave spumant*. Sortimentul „Superiore" are o tărie de minimum 11,5°.

FRIULI ISONZO sau ISONZO DEL FRIULI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri roşii şi albe, produse cu precădere în provinciile Gorizia şi Pordenone. Fiecare vin poartă denumirea principalului soi de viţă din care este produs. Vinurile roşii sunt obţinute din struguri din soiurile Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot, Refosco, Franconia şi Pinot negru. Vinurile albe sunt obţinute din mai multe soiuri de viţă, cum sunt Sauvignon, Tocai friulan, Traminer aromat, Verduzzo friulan, Riesling renan, Chardonnay, Malvasia, Pinot gri şi Pinot alb. Atât vinurile roşii, cât şi cele albe au o tărie de minimum 10,5–11°.

FRIULI LATISANA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri roşii, albe şi unul roze produse în provincia Udine.

Scanned with OKEN Scanner

Fiecare vin poartă denumirea principalului soi de viţă din care este produs. Vinurile roşii şi cel roze sunt obţinute din struguri din soiurile Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot, Refosco, Franconia şi Pinot negru. Vinurile albe sunt obţinute din mai multe soiuri de viţă, cum sunt Sauvignon, Tocai friulan, Traminer aromat, Verduzzo friulan, Riesling renan, Chardonnay, Malvasia, Pinot gri şi Pinot alb. Au o tărie alcoolică de minimum 10,5°.

FRUCTE

Produse vegetale rezultate din dezvoltarea florilor fecundate. Fructele din Italia sau adaptate de-a lungul anilor în Italia, aparţin în mod esenţial următoarelor familii: Rutacee (citrice), Rozacee (caise, cireşe, piersici, migdale, mere, pere, fragi, căpşuni), Moracee (smochine), Vitacee (struguri), Fagacee (castane), Juglandacee (nuci), Horilacee (alune), Curcubitacee (pepene verde, pepene galben). Multe specii de fructe actualmente larg consumate în Italia provin din zonele tropicale ale Africii, Asiei şi ale Americii. Printre cele mai cunoscute, menţionăm: ananasul, curmalele, nuca de cocos, bananele, avocado, kiwi, fructul pasiunii, mango, babaco, mangostano, papaia, litchi, tamarin); unele dintre aceste fructe, cum sunt babaco şi kiwi, sunt cultivate şi în Italia. Fructele pot fi clasaificate în fructe cu pulpă (bogate în apă şi zaharuri, ca piersica), fructe făinoase (bogate în amidon, cum este castana) şi fructe uleioase (bogate în grăsimi, ca nuca).

○ Fructele cu pulpă (sau cu zaharuri), diuretice şi dezintoxicante, cu conţinut ridicat de apă (peste 80%) şi de vitamine, sărace în proteine şi lipide importante pentru funcţionarea intestinului şi pentru refacerea lichidelor şi a sărurilor minerale din organism, pentru scăderea tensiunii arteriale şi stimularea funcţionării ficatului, conţin:

– zaharuri (3–15%);
– fibre alimentare, în cantităţi semnificative;
– vitamine, în cantităţi mari, mai ales vitamina C;
– săruri minerale;
– acizi organici, care reglează echilibrul acizi-baze din corp;
– pigmenţi, substanţe cu proprietăţi antioxidante.

❑ Fructele coapte (→ *coacerea fructelor*) au caracteristici organoleptice şi nutritive optime. Se consumă proaspete, ca atare, sub formă de salate de fructe sau sucuri, ori sunt utilizate pentru producerea de gemuri şi marmelade, fructe zaharisite, fructe însiropate, siropuri, jeleuri şi gelatine. Fructele cu pulpă sunt utilizate la umplerea şi garnisirea torturilor şi a deserturilor, ca ingrediente pentru îngheţate şi iaurt. Se consumă şi fierte în apă, la cuptor sau prăjite. Pentru informaţii specifice, a se vedea termenii din acest dicţionar, corespunzători fiecărui fruct. [*T.C.*]

FRUCTE DE MARE

Denumire generică pentru moluşte cum sunt midii şi vongole, arici de mare şi răcuşori de mare. Se consumă preparate la tigaie, opărite, gratinate, prăjite, la grătar şi în mâncare.

FRUCTE DE PĂDURE

Denumire generică pentru fructe sălbatice mici (→ *fragi*, → *afine*, → *mure*, → *zmeură*, → *coacăze*), astăzi cultivate şi în seră. Se consumă sub formă de salate de fructe şi se folosesc pentru prepararea marmeladelor şi ca garnitură la prăjituri.

Scanned with OKEN Scanner

FRUCTE DESHIDRATATE
Fructe care au suferit un proces de → *deshidratare*, adică de eliminare a conţinutului de apă. Se usucă mai ales boabele de struguri (stafide), merele, caisele, smochinele. Fructele uscate au o valoare calorică ridicată. Uscarea implică pierderea unor nutrienţi, mai ales vitamina C.

FRUCTE ÎNSIROPATE
Fructe puse la fiert în apă cu zahăr pentru scurt timp şi apoi transvazate în borcane sterilizate cu închidere ermetică. Fructele însiropate prezintă caracteristici nutritive inferioare fructelor poaspete, deoarece prin acest tratament, fructele pierd un procent de vitamine care variază de la 30% la 50%.

FRUCTE USCATE
Denumire generică pentru fructele uleioase, de la care se consumă seminţele: → *nuci*, → *nuci*, → *alune*, → *arahide*, → *migdale*. Fructele uscate au un conţinut energetic ridicat, constituit din lipide, proteine, zaharuri.

FRUCTE ZAHARISITE / CONFIATE
Fructe (cum sunt cireşele, portocalele, castanele etc.) scufundate de mai multe ori şi puse pentru un timp să fiarbă într-o soluţie concentrată de zahăr în apă, apoi lăsate la uscat pentru ca zahărul să se cristalizeze. Fructele zaharisite se pot consuma ca atare sau ca ingrediente şi garnitură la prăjituri.

FRUCTOZĂ
Zahar conţinut mai ales în fructe şi miere (→ *carbohidraţi*). Datorită puterii mari de îndulcire, este deseori utilizată în dietele hipocalorice, ca substituent al zaharozei.

FRUCTUL PASIUNII
Altă denumire pentru → *maracuja*.

FRULLATO
Spumă buvabilă obţinută prin mixarea fructelor în blender, în lapte îndulcit şi, uneori, în sirop. Dacă la fructe se adaugă gheaţă, devine frapée.

FRUSTINGOLO
Prăjitură pe bază de smochine înmuiate, stafide, migdale, nuci şi miere.

FRUTTA DI MARTORANA
Dulciuri mici, din aluat cu migdale, modelate în formă de fructe, care sunt colorate cu culori alimentare. Sunt o specialitate siciliană.

FULGI DE CEREALE
Boabele prăjite şi suflate (sofiati) de porumb, orz, ovăz şi fulgii de tărâţe (în l. engleză → *corn flakes*), îmbogăţite cu fructe liofilizate sau uscate compun → *musli*. Fulgii de cereale sunt săraci în grăsimi şi garantează un aport considerabil de glucide şi de zaharuri simple. Se consumă la micul dejun, cu lapte sau în iaurt, cu zahăr şi, evetual cu fructe proaspete.

FUMETTO
Supă concentrată de peşte care se obţine, în general, folosind părţile osoase (coada şi capul de la peşte), la care se adaugă arome şi vin alb.

FUNCŢIONALE, ALIMENTE
→ *alimente funcţionale*.

Scanned with OKEN Scanner

G

GABIANO
Vin roşu DOC, produs în comunele Gabiano şi Moncestino din provincia Alessandria. Se obţine cu precădere din struguri din soiul Barbera (90–95%), la care se adugă un procent mic de Freisa şi/sau Grignolino. Are o tărie de minimum 12° şi 12,5° pentru sortimentul „Riserva", care necesită 2 ani de învechire, începând din ianuarie următor culesului.

GALACTOZĂ
Monozaharidă (→ *carbohidraţi*) prezentă, împreună cu glucoza, în lactoză, principalul zahar din lapte.

GALANTINA
Salam pe bază de carne macră de vită ori de pui sau curcan, deseori aromatizat cu trufe şi fistic. Se produce sub forma unor paralelipipede mari sau cilindri (în acest ultim caz, este uneori numită *ballottine*). Se consumă rece, tăiat în felii şi acoperit cu gelatină.

GALLETTA
Biscuit conservabil pentru o perioadă lungă, de dimensiuni mici şi de formă rotundă, de obicei. Cândva, constituia un aliment de bază pentru forţele armate, în special pentru marină şi pentru trupele de pe front.

GALLIETTO
Nume comercial pentru puiul tăiat la o greutate de circa 350 g, apreciat pentru carnea deosebit de fragedă.

GAMBELLARA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, produse în comunele Gambellara, Montebello Vicentino, Montorso, Zermeghedo, din provincia Vicenza. Se obţin cu precădere din struguri de soiul Garganegra, la care se pot adăuga, în cantităţi mici, struguri din soiurile Trebbiano toscan şi Soave. Vinul *Gambellara* are o tărie de minimum 10,5° şi de 11,5° pentru sortimentul „Classico". Vinul *Gambellara Recioto* (spumos) are o tărie de minimum 11°, în timp ce *Gambellara Vin Santo* (dulce), care necesită 2 ani de învechire, are o tărie de minimum 14°.

GAMMELOST
Brânză norvegiană, produsă din lapte de vacă şi marmorată. Este caracterizată printr-o crustă acoperită cu un strat de mucegai negru-gri, care este prezent şi în interior şi care îi conferă gustul specific. Este relativ săracă în grăsimi şi săruri şi este bogată în proteine. Se consumă ca brânză de masă.

Scanned with OKEN Scanner

GARDA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri albe şi roşii, produse în provinciile Brescia, Mantova şi Verona. Fiecare vin preia numele principalului soi de viţă din care este produs. Vinurile albe sunt obţinute din struguri din soiurile Chardonnay, Cortese, Garganega, Riesling, Sauvignon, Pinot alb, Tocai friulan şi Pinot gri, iar vinurile roşii, din soiuri de viţă cum sunt Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot negru, Merzemino, Corvina şi Barbera. Pe lângă vinul Alb şi cel Roşu, se mai produc şi sortimentele Roze, Frizzante, Spumant, „Superiore", „Riserva", Chiaretto, Classico, Groppello, Cortese, Chardonnay.

GARGANELLI
Aluat preparat în casă din ouă şi făină. Este o specialitate din Romagna, răspândită şi în Emilia, sub numele de *maccheroni al pettine*.

GATTINARA
Vin roşu DOCG, produs în comuna Gattinara, din provincia Vercelli. Se obţine cu precădere din struguri din soiul de viţă Nebbiolo, la care se pot adăuga în cantităţi mici, Bonarda de Gattinara şi Vespolina (maximum 10%). Are o tărie de minimum 12,5° şi necesită o învechire de 3 ani, dintre care cel puţin 1 an în butoaie de lemn. Sortimentul „Riserva" se maturează în 4 ani, dintre care cel puţin 3 ani în butoaie de lemn şi are o tărie de minimum 13°.

GATTUCCIO
Peşte de mare (*Scyliorhinus canicula*), cu o lungime de aproximativ 60 cm, numit şi *peşte ghepard*. Solzii de pe spate au o culoare gri roşiatic şi sunt acoperiţi cu mici pete închise la culoare, în timp ce pântecul este alb. Se prepară la proţap, la grătar, la cuptor şi la pungă.

GAVI sau CORTESE DI GAVI
Vin alb DOCG, produs în provincia Alessandria. Se obţine din struguri Cortese şi are o tărie de minimum 10,5°.

GAZZOSA
Altă denumire pentru → *citronadă*.

GĂINĂ
Femela cocoşului. Are creasta şi guşa roşie, iar culoarea penajului variază de la alb la brun închis. Este crescută în

Compoziţia chimică a cărnii de găină

apă	66,00 g
proteine totale	20,90 g
lipide totale	12,30 g
colesterol	89,00 mg
glucide disponibile	0,20 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	1,60 mg
calciu	15,00 mg
sodiu	60,00 mg
potasiu	320,00 mg
fosfor	205,00 mg
zinc	0,80 mg
tiamină (vit. B_1)	0,30 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,00 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,38 mg
acid folic	11,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	0,14 mg
vitamina D	0,60 µg
energie	**195 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

creşcătorie sau în curte, fie pentru ouă, fie pentru carne, tăierea efectuându-se între 5 şi 17 luni, în general, când atinge greutatea de 2–3 kg. Are carnea albă, grasă şi gustoasă. Se consumă în diferite moduri: friptă, fiartă, în mâncare şi umplută; din carnea ei se face şi o supă foarte gustoasă.

GĂLUŞCĂ PRĂJITĂ

Bucăţele de aluat cu lapte, prăjite sau coapte în cuptor, asezonate cu bucăţele de carne de porc fără grăsime, cu brânzeturi, mezeluri şi unt. Este o specialitate din Emilia.

GĂLUŞTE

Bucăţi mici de aluat preparat după numeroase variante regionale. *Găluştele de cartofi* se prepară din făină, cartofi fierţi, sare şi ouă şi după ce, în prealabil, au fost fierte în apă clocotită; se consumă condimentate cu sosuri de roşii, cu unt sau cu sosuri pe bază de brânzeturi. *Găluştele a la romana* sunt pe bază de griş, ouă şi lapte şi sunt gratinate la cuptor, asezonate cu unt şi parmezan ras. *Găluştele de mămăligă* sunt pe bază de mălai şi apă, sunt tăiate în formă de romb sau discuri şi coapte la cuptor, cu adaos de unt, ragu şi parmezan ras.

GÂSCĂ

Gen de păsări palmipede (*Anser*) sălbatice şi de curte. Gâsca domestică se trage din gâsca sălbatică cenuşie (*Anser anser*). Are penajul cenuşiu şi cântăreşte între 3 şi 10 kg. Rasele cele mai comune sunt: gâsca de Toulouse, gâsca de Emden şi gâsca de Romagna. Carnea de gâscă este destul de grasă şi cu gust delicat şi, în general, se prepară friptă, în sos dulce-acrişor sau umplută. Din carnea de gâscă se fac şi

Compoziţia chimică a cărnii de gâscă

apă	49,10 g
proteine totale	15,80 g
lipide totale	34,40 g
colesterol	80,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,80 mg
calciu	13,00 mg
sodiu	61,00 mg
potasiu	270,00 mg
fosfor	197,00 mg
zinc	1,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	6,40 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,35 mg
acid folic	8,00 µg
retinol eq	90,00 µg
vitamina E	1,74 mg
vitamina D	0,50 µg
energie	**373 kcal**

mezeluri, o şuncă şi *pâté de foie gras* (→ *pâté*).

GELATINĂ

Zeamă de carne şi oase sau de oase de peşte, sărată şi aromatizată, condensată prin răcire. Este de consistenţă moale, transparentă sau de culoare galben maroniu. Există şi un produs industrial, a cărui fabricare este reglementată prin lege, care se comercializează sub formă de foi, fulgi sau granule, extras prin prelucrarea oaselor şi a cartilagiilor animale, cu adaose

Scanned with OKEN Scanner

de substanţe densificatoare. Se găsesc în comerţ şi sortimente de gelatină produse cu substanţe din alge gelificante.

❑ În bucătărie, gelatina serveşte la prepararea *aspicului* şi a altor specialităţi culinare, cum ar fi ouă sau şuncă în aspic; la scară industrială, este folosită ca adaos la → *conservă de carne*.

GENEPI

Plantă mică erbacee perenă din genul *Artemisia* (varietate de pelin, *n.tr.*), care cuprinde numeroase specii. Cele două specii mai cunoscute şi folosite ca aromatizanţi, sunt *Artemisia genipi* şi *Artemisia glacialis*. Deoarece în multe regiuni, genepi este protejat şi nu poate fi culeasă, planta este şi cultivată. De la plantă se folosesc, în principal, florile.

○ Genepi, cu proprietăţi digestive, conţine săruri minerale, uleiuri esenţiale aromatice (cu proprietăţi dezinfectante), răşini, gume, tanini).

❑ Planta genepi nu este utilizată în gastronomie pentru aromatizarea mâncărurilor, dar este larg utilizată pentru a da specificitate băuturilor alcoolice şi aperitivelor. Lichiorul de genepi este produs după o veche reţetă de la munte.

➪ Din florile de genepi, puse la macerat în vin alb, se obţine un digestiv. Un lichior aromatizat cu flori de genepi se prepară punând la macerat pentru 20 de zile, 3–5 grame de vârfuri înflorite într-un litru de rachiu.

GENEZZANO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu şi unul alb, produse în provinciile Roma şi Frosinone. Vinul *Genezzano alb* se produce din soiurile Malvasia de Candia (50–70%), Bellone şi Bombino (10–30%), la care, eventual se pot adăuga struguri din soiurile Trebbiano toscan şi Pinot alb. Are o tărie de minimum 10,5°. Vinul *Genezzano roşu*, produs în general din struguri din soiurile Sangiovese (70–90%) şi Cesanese (10–30%), are o tărie de minimum 11°.

GENŢIANĂ

Gen de plante erbacee (*Gentiana*), prezente în toată Italia, mai ales în zonele muntoase. Poate atinge o înălţime de peste un metru, are frunzele mari, ovale şi dispuse în rozetă, în timp ce inflorescenţele sunt dispuse într-o corolă rotată şi de culoare galben intens. Rădăcina, cu gust amar, este utilizată la prepararea lichiorurilor sau a lichiorurilor aperitive. Se foloseşte şi pentru tizane şi pentru produse farmaceutice care stimulează apetitul şi alină unele tulburări gastrice.

GERMEN

Partea inferioară a bobului de → *cereale*. Chiar dacă reprezintă între 3 % şi 10% din bob, germenul conţine în formă embrionară toate organele viitoarei plante.

GERMENUL DE GRÂU

În procesarea făinii se separă germenii, deoarece, prin înaltul lor conţinut de lipide ar produce râncezirea ei. Germenul conţine carbohidraţi, proteine, grăsimi (printre care lecitina şi acidul linoleic), fibre, săruri minerale, vitamine.

○ Germenul de grâu, disponibil sub formă de fulgi, de pudră sau de perle gelatinoase, îşi găseşte utilizare la fabricarea produselor dietetice, a biscuţilor şi a → *musli*. Uleiul din germeni de grâu, obţinut

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a germenilor de grâu

apă	10,00 g
proteine totale	28,00 g
lipide totale	10,00 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	55,00 g
fibre alimentare	15,60 g
alcool	lipsă
fier	10,00 mg
calciu	lipsă
sodiu	3,00 mg
potasiu	827,00 mg
fosfor	1100,00 mg
zinc	17,00 mg
tiamină (vit. B_1)	2,44 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,61 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	6,20 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	3,30 mg
acid folic	331,00 µg
retinol eq	240,00 µg
vitamina E	22,00 mg
vitamina D	lipsă
energie	**416 kcal**

prin presarea la rece a germenilor, se utilizează drept condiment pentru creme, supe, felurile întâi şi salate.

➪ Uleiul de germeni de grâu, un eficient integrator alimentar, se foloseşte atunci când organismul este slăbit sau supus oboselii fizice: se iau 2–3 linguri pe zi.

GHEAŢĂ

În bucătărie, gheaţa se utilizează pentru păstrarea peştilor şi a fructelor de mare, în aşteptarea preparării lor şi, sub formă de cubuleţe sau mărunţită, se adaugă la băuturi pe bază de ceai sau cafea, la → *cocteil* şi la → *frappé*. Mărunţită fin sau presată, peste care se toarnă imediat siropuri, este ingredientul de bază pentru → *granita* şi pentru → *ghiaccolo*.

GHEBE

Varietate foarte comună de ciuperci comestibile (*Armillariella mellea*), caracterizate printr-un picior lung (10–15 cm), pălăria mică şi conică, de culoare galben maronie. Cresc în grupuri mici, în general pe trunchiurile copacilor (→ *ciuperci agaricus*); în italiană se mai numesc şi *famigliola* şi *agarico color del miele*.

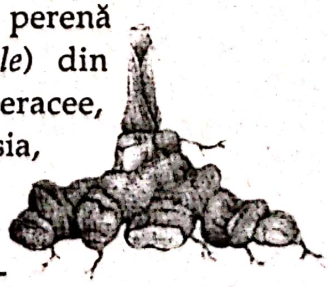
GHEMME

Vin roşu, cu denumire de origine controlată şi garantată (DOCG), produs în comunele Ghemme şi Romagnano Sesia, din provincia Novara. Se obţine din soiurile de struguri Nebbiolo (69–85%), Vespolina (10–30%) şi Bonarda (maximum 15%). Are o tărie de minimum 12% şi necesită 4 ani de învechire începând cu ianuarie următor culesului.

GHIACCOLO

Produs în general industrial, pe bază de apă, zahăr, diverse sortimente de sirop, aromatizanţi şi coloranţi, supus unui proces de congelare. Batonul îngheţat astfel obţinut, are înfipt în el un beţişor subţire de lemn, care face manipularea comodă.

GHIMBIR



Plantă erbacee perenă (*Zingiber officinale*) din familia Zingiberacee, originară din Asia, actualmente cultivată în multe ţări tropicale pen-

Scanned with OKEN Scanner

tru rizomul ei, utilizat ca mirodenie. Rizomul se vinde fără coajă (*ghimbir alb*) sau păstrând încă stratul exterior, ca o plută (*ghimbir gri sau negru*).

○ Bogat în principii active (ulei esenţial, *gingerină*, răşini), ghimbirul stimulează digestia şi combate aerofagia.

❑ Ghimbirul este utilizat la prepararea lichiorurilor, aperitivelor şi a unor sortimente speciale de bere; pentru aromatizarea siropurilor, băuturilor nealcoolice, tartelor şi altor preparate, ca → *pan speziale* şi → *pan pepato*, sosuri, carne marinată, mâncăruri de pui şi de peşte, sosuri dulci acrişoare. Este şi unul dintre principalele ingrediente din → *curry*.

➪ Pentru favorizarea digestiei se prepară o infuzie dintr-o ceaşcă de apă clocotită şi o linguriţă de praf de ghimbir; se adaugă zeama de la o jumătate de lămâie şi o linguriţă de miere. Infuzia se bea la sfârşitul mesei.

GHIOZZO

Peşte de apă dulce şi de mare. Cele mai răspândite specii sunt: ghiozzo testone (*Gobius cobitis*), ghiozzo comune (*Gobius niger*) şi ghiozzo paganello (*Gobius paganellus*), caracterizaţi prin corpul alungit şi capul îndesat. Carnea de ghiozzo are puţine calităţi organoleptice. Se consumă, mai ales în laguna Veneţiei, la grătar şi fripţi.

GIANCHETTI

Altă denumire pentru → *bianchetti*.

GIANDUIA

Pastă de ciocolată cu adaos de alune, utilizată mai ales la prepararea bomboanelor de ciocolată fondante gianduiotti, specialitate tipică din Torino.

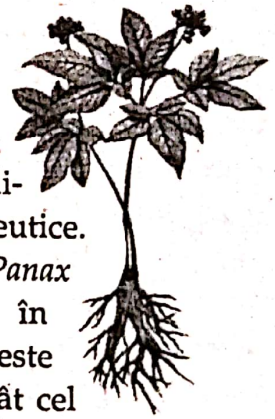
GIN

Distilat din cereale, produs prin fermentaţia malţului şi a orzului, ierburilor aromatice şi a fructelor de ienupăr, care îi determină aroma specifică. Se consumă fără sifon sau, cel mai adesea, ca ingredient în cocteiluri.

GINGER

Băutură acidulată, de origine engleză, uşor alcoolică, pe bază de apă, bere, ghimbir (în l. engl. *Ginger, n.tr.*) şi zahăr. Are gust amărui şi taie setea. În general se consumă ca aperitiv.

GINSENG



Plantă erbacee perenă (*Panax ginseng*), originară din China şi din Manciuria, de la care, rădăcina lungă se utilizează în scopuri terapeutice. Ginsengul american (*Panax quinquefolium*) creşte în America de Nord şi este mai puţin apreciat decât cel asiatic.

○ Ginsengul combate oboseala fizică şi psihică şi este util ca tonic şi stimulent general. Conţine vitamine din grupa B şi vitamina A, fitoestrogeni (hormoni vegetali), răşini, amare, tanini (substanţe astringente) şi saponină (carbohidrat răspândit în regnul vegetal).

❑ Din rădăcina de ginseng se prepară decocturi, tincturi, fialoizi, tablete masticabile şi capsule. Ginsengul trebuie luat sub supraveghere medicală.

GIODDU

Lapte de oaie acru şi coagulat, asemănător cu → *iaurtul*, tipic pentru Sardinia.

Scanned with OKEN Scanner

GIOIA DEL COLLE

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii, unul roze şi unul alb, produse în provincia Bari. Vinurile *Gioia del Colle roşu* şi *Gioia del Colle roze* se obţin din soiul de struguri Primitivo, eventual amestecat cu struguri din soiurile Montepulciano, Sangiovese, Negramaro şi Malvasia neagră şi au o tărie de minimum 11–11,5°. Numai din struguri Primitivo, se produce vinul *Gioia del Colle Primitivo*, cu o tărie de minimum 13° şi de 14° pentru sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani. Printre vinurile roşii, se produc şi *Gioia del Colle Aleatico dolce* şi vinul *Gioia del Colle Aleatico licuoroso dolce*, ambele din soiul de struguri cu acelaşi nume, cu o tărie de minimum 15°, respectiv 18,5°. Primul se învecheşte până în luna mai următoare culesului şi sortimentul „Riserva" necesită o perioadă de învechire de doi ani. Al doilea necesită o perioadă de învechire de doi ani din mometul în care s-a alcoolizat, pentru a-l face să devină mai dulce.

GIRELLO

Sortiment de carne de vită (→ *vită*), numit astfel datorită formei sale rotunde. Este vorba de o masă musculară situată fie în sfertul anterior, fie în sfertul posterior al vitei. Din acest sortiment se obţin cele mai bune biftecuri. De asemenea, se pretează pentru a fi consumat crud şi tocat, condimentat cu ulei, usturoi şi lămâie ori ca muşchi tartar, cu gălbenuş de ou, capere şi sosuri picante. Mai este adecvat şi pentru mâncăruri cu timp lung de preparare.

GIRÒ DI CAGLIARI

Vin roşu DOC produs în provinciile Cagliari şi Oristano. Are o tărie de minimum 14° şi este pus în vânzare începând din iulie următor culesului. Sortimentele „Superiore naturale dolce", „Superiore naturale amabile" (demidulce) şi „Superiore naturale secco" au o tărie de minimum 13°, respectiv de minimum 14° şi 15°. Sortimentele cu grad alcoolic ridicat, „Liquoroso dolce", „Liquoroso secco" şi „Liquoroso dolce naturale", au cel puţin 15°, respectiv 18° şi 16°. Atât sortimentul „Superiore", cât şi sortimentul „Liquoroso" (cu tărie alcoolică mare) necesită o învechire de 3 ani.

GIUNCATA

Brânză proaspătă, produsă mai ales în Calabria. Este făcută din lapte de oaie şi de capră. Are formă cilindrică, miez compact şi moale, gust acrişor. Denumirea provine de la coşuleţele de papură (*giunco*, în l.ital., *n.tr.*), în care este pus la scurs laptele prins.

GLICOGEN

Glucidă complexă (polizaharidă), care se formează prin agregarea moleculelor de glucoză; se acumulează în ficat şi în muşchi (→ *carbohidraţi*) şi constituie o rezervă de energie.

GLOMERELLI

Pacheţele, numite şi *torcinelli*, din măruntaie de miel, fripte pe jăratic şi condimentate cu foi de dafin. Este o specialitate din Apulia şi Lucania.

GLOUCESTER

Brânză englezească din lapte de vacă. Este preparată în forme mari, cilindrice şi

Scanned with OKEN Scanner

se maturează într-o perioadă de timp variabilă, între 3 şi 12 luni, acoperită cu o peliculă subţire de plastic. Miezul este compact, de culoare galbenă şi cu gust delicat.

GLUCIDE

Altă denumire pentru → *carbohidraţi.*

GLUCOZĂ

Monozaharidă (→ *carbohidraţi*), numită şi *dextroză*, larg răspândită în regnul animal şi vegetal. Este o componentă a fructelor, a legumelor şi reprezintă pentru om sursa privilegiată de energie.

GLUTEN

Complex proteic prezent în unele cereale, ca grâul, orzul, ovăzul şi secara. În producţia de paste făinoase şi în panificaţie face să crească volumul aluatului şi îi măreşte elasticitatea. Celor care suferă de celiachie, glutenul, prezent în multe preparate alimentare, le provoacă tulburări ale mucoasei intestinale şi face imposibilă asimilarea multor nutrienţi.

GORGONZOLA

Brânză marmorată din lapte de vacă, tipică pentru Lombardia şi Piemonte. Are formă cilindrică, de dimensiuni mari, între 6 kg şi 13 kg, iar coaja este aspră. Se deosebesc două varietăţi: *gorgonzola classico* sau *piccante* şi *gorgonzola dolce.* Ambele se caracterizează prin prezenţa unor mucegaiuri verde albăstrui în miezul deschis la culoare (*Penicillium roqueforti*), mai picante în cazul sortimentului *classico* şi mai puţin picante în cazul sortimentului *dolce. Gorgonzola piccante* are un miez cu crăpături, umplute apoi prin dezvoltarea mucegaiului; miezul sortimentului dulce are o consistenţă mai cremoasă. Se consumă ca brânză de masă, în salate şi drept condiment pentru macaroane şi în mâncărurile de orez.

Compoziţia chimică a brânzei gorgonzola

apă	42,40 g
proteine totale	19,40 g
lipide totale	31,20 g
colesterol	87,00 mg
glucide disponibile	0,10 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	612,00 mg
sodiu	1450,00 mg
potasiu	138,00 mg
fosfor	356,00 mg
zinc	2,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,01 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,18 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,90 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	52,00 µg
retinol eq	364,00 µg
vitamina E	0,54 mg
vitamina D	0,24 µg
energie	**359 kcal**

GOUDA

Brânză olandeză din lapte de vacă. Are formă cilindrică, de dimensiuni mari, cu un diametru de până la 25 cm; coaja netedă este îmbrăcată în parafină galbenă. Perioada de maturare variază între două luni şi un an. Miezul semigras, uneori aromatizat cu chimen, este elastic, compact, de culoare galbenă şi cu gust dulce. Se consumă mai ales ca brânză de masă.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a gouda proaspătă	
apă	44,00 g
proteine totale	23,00 g
lipide totale	28,00 g
colesterol	100,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,50 mg
calciu	560,00 mg
sodiu	1250,00 mg
potasiu	100,00 mg
fosfor	350,00 mg
zinc	1,80 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	43,00 µg
retinol eq	360,00 µg
vitamina E	0,48 mg
vitamina D	0,22 µg
energie	**344 kcal**

Compoziţia chimică a brânzei grana	
apă	30,50 g
proteine totale	35,50 g
lipide totale	25,00 g
colesterol	85,00 mg
glucide disponibile	3,70 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,80 mg
calciu	1290,00 mg
sodiu	446,00 mg
potasiu	100,00 mg
fosfor	702,00 mg
zinc	6,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,10 mg
acid folic	20,00 µg
retinol eq	228,00 µg
vitamina E	0,90 mg
vitamina D	0,27 µg
energie	**381 kcal**

GRANA

Brânză de vacă produsă în diverse zone ale Italiei centrale şi septentrionale. În bucăţi considerabile şi de formă cilindrică, poate ajunge chiar la o greutate de 40 kg şi la un diametru de 45 cm. Se produce din lapte semigras şi se caracterizează printr-o structură granulară a miezului. În funcţie de maturare, se consumă ca brânză de masă cu miezul semidur sau ca brânză de ras. Se deosebesc mai multe varietăţi de grana. *Grana lodigiano* are miezul relativ elastic şi uşor umed, datorită prezenţei unor mici cantităţi reziduale de zer. Maturarea este de trei-patru ani. Sortimentele *grana padano* şi *grana trentino* sau *trentigrana* se maturează timp de cel puţin 12 luni şi conţin nu mai puţin de 32% grăsimi. Produsul care în comerţ se găseşte gata ras trebuie să fie fabricat în zona lui de origine, fără să sufere vreun tratament de conservare. Familiei de brânzeturi grana îi aparţine şi → *parmezanul reggiano*, specific pentru Parma şi Reggio Emilia, produs după norme rigide, care reglementează până şi alimentaţia vitelor.

Scanned with OKEN Scanner

GRAND MARNIER
Lichior dulce franţuzesc, pe bază de cognac aromatizat cu distilat de coajă de portocale. Se consumă ca digestiv, fierbinte în → *punch* şi pentru asezonarea îngheţatelor şi a salatelor de fructe.

GRANITA
Băutură dulce, pe bază de gheaţă fin zdrobită, la care se adaugă siropuri, sucuri de fructe şi arome. Poate fi garnisită cu frişcă.

GRANO
Altă denumire pentru → *grâu*.

GRANOTURCO
Altă denumire (italiană) pentru → *porumb*.

GRANSEOLA
Altă denumire (italiană) pentru *racul de mare* (→ *rac*).

GRAPEFRUIT
Fruct al plantei cu acelaşi nume (*Citrus paradisi*), din familia Rutacee. Este un fruct citric, originar din Asia, a cărui pulpă, ca şi coaja, poate fi de culoare galben deschis sau chiar galben-rozuliu; în stratul exterior al cojii groase (*flavedo*) sunt concentrate substanţe colorante şi uleiuri esenţiale, în timp ce partea interioară, albă şi spongioasă (*albedo*) este bogată în fibre. Pulpa este foarte suculentă, acră şi divizată în numeroase felii care conţin sâmburi mari.
O Grepfrutul, bogat în apă, exercită o acţiune diuretică şi digestivă şi stimulează apetitul. Conţine:
– zaharuri;
– vitamina C în cantitate atât de mare, încât un grepfrut acoperă întregul necesar zilnic al unui adult;
– carotenoide;

Compoziţia chimică a grapefruitului

apă	91,20 g
proteine totale	0,60 g
lipide totale	absent
colesterol	absent
glucide disponibile	6,20 g
fibre alimentare	1,60 g
alcool	absent
fier	0,30 mg
calciu	17,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	230,00 mg
fosfor	16,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	40,00 mg
vitamina B_6	0,02 mg
acid folic	21,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,15 mg
vitamina D	absent
energie	**26 kcal**

– săruri minerale, cum sunt cele de calciu, de potasiu, de fosfor, de magneziu şi urme de sodiu şi de cupru;
– fibre alimentare (pectine), benefice pentru funcţionarea intestinului;
– substanţe antioxidante.
❑ Grapfruitul se consumă proaspăt, ca atare sau stors, în salate de fructe sau în salate mixte, ori se utilizează la prepararea fructelor confiate, a marmeladelor şi a dulceţurilor. Sucul de grepfrut este un foarte bun aperitiv.

Scanned with OKEN Scanner

GRATICOLA
Altă de numire pentru → *grătar*.

GRATINARE
Termen franţuzesc care indică o metodă de preparare a multor alimente, mai ales legume, prin care se intenţionează obţinerea unei cruste aurii, crocante şi gustoase. Alimentele, acoperite cu pesmet, sos alb, fulgi de unt, ulei şi parmezan ras din abundenţă sunt coapte în cuptor clasic sau cu infraroşii, la temperaturi înalte.

GRAVINA
Vin alb DOC din comunele Gravina, Spinazzola, Altamura şi Poggiorini, din provincia Bari. Se produce din struguri de soiurile Malvasia de Chianti (40–60%), Greco di Tufo şi Bianco d'Alessano (35–60%). Are o tărie de minimum 11°.

GRĂSIME DE PORC
Ansamblul părţilor grase şi moi ale porcului, mai ales cele din zona rinichilor, din care se obţine prin topire → *untura*.

GRĂSIME PENTRU GĂTIT
Substanţă, de origine animală (→ *unt*, → *untură*, → *slănină*) sau vegetală (→ *ulei de măsline*, → *ulei de seminţe*), care conţine multe → *lipide*. Este utilizat drept condiment alimentar sau ca mediu de preparare termică. Grăsimile de origine animală sunt prezente în ţesuturile adipoase, sub piele şi în jurul organelor interne ale diverselor specii de animale, precum şi în laptele mamiferelor. Grăsimile vegetale se extrag mai ales din seminţele şi fructele unor plante, cum sunt măslinul, floarea-soarelui, porumbul etc. Tehnologiile moderne permit chiar şi producerea de grăsimi combinate sintetic, ca → *margarina*.

○ În grăsimile obţinute de la animalele terestre prevalează acizii graşi saturaţi (→ *lipide*), în timp ce la animalele marine sunt prezente în procente mai mari acizii polinesaturaţi. În grăsimile vegetale, altele decât uleiul de măsline, prevalează acizii polinesaturaţi, în timp ce uleiul de măsline se caracterizează printr-un conţinut ridicat de acizi graşi mononesaturaţi. Grăsimile vegetale conţin acizi graşi polinesaturaţi esenţiali (sum sunt acizii omega–3 şi omega–6), pe care organismul nu reuşeşte să-i producă şi care, prin urmare, trebuie introduşi prin alimentaţie. Digerabilitatea unei grăsimi în stare crudă depinde de punctul de topire: grăsimile cu punctul de topire ridicat (grăsimile animale cu prevalenţa acizilor graşi saturaţi) sunt, în general, mai greu digerabili. În schimb, caracterul ideal al unei grăsimi pentru gătit depinde de punctul său de ardere, adică de temperatura la care, încălzind-o, grăsimea începe să degaje un fum albicios. Grăsimile cu punct de ardere ridicat, care, prin urmare, nu se descompun uşor la temperaturi înalte (cum sunt uleiul de măsline şi uleiul de arahide), sunt preferabile pentru preparările la temperaturi înalte, cum este prăjirea. Nu există grăsimi de gătit „uşoare": toate uleiurile au acelaşi conţinut caloric, de aproximativ 9 kcal/g; untul şi margarina au aproximativ 7,5 kcal/g. E mai bine să se consume grăsimi vegetale şi să se limiteze consumul de grăsimi animale, care reprezintă una dintre cauzele principale ale aterosclerozei. [*T.C.*]

GRĂSIMI
Altă denumire pentru → *lipide*.

Scanned with OKEN Scanner

GRĂTAR, PREPARARE LA

Metodă de preparare în mediu uscat (→ *preparare la cald*), în care alimentul este aşezat pe un grătar fierbinte şi preparat la foc direct, folosind ca sursă de căldură cărbuni mangal, gaz, sau energie electrică. Prin această tehnică de preparare se formează o crustă superficială care permite limitarea pierderii de nutrienţi (→ *prăjire*). În acelaşi timp, din cauza temperaturilor înalte, este posibil ca, mai ales pe suprafaţa alimentelor să se formeze compuşi de ardere, nocivi datorită descompunerii unor nutrienţi. [*P.R.*]

GRÂU

Cereală (în italiană, numită şi *grano*) aparţinând genului *Triticum*, din familia Graminacee. Se deosebesc numeroase specii, clasificate în două grupe principale: grâu moale (de exemplu, *Triticum vulgare*) şi grâu dur (de exemplu, *Triticum durum*). Prin măcinarea grâului moale, se obţine → *făina*, folosită pentru a prepara pâine, pizza, focaccia şi prăjituri, în timp ce din grâul dur se obţine → *semola*, o făină specială de calitatea întâi, pentru paste făinoase, griş, precum şi ca ingredient de bază pentru → *cuşcuş*.

O Grâul este foarte bogat în carbohidraţi. Făina integrală este mai nutritivă decât cea albă, rafinată, adică decât făina lipsită de → *tărâţe* şi de → *germeni de grâu*. Rafinarea permite conservarea făinii pentru o perioadă mai lungă, dar o sărăceşte în fibre alimentare şi celuloză şi chiar în elemente nutritive preţioase, ca săruri minerale şi vitamine. Procesul de rafinare lasă intactă partea bobului numită *endosperm*ă, care are un conţinut deosebit de ridicat de amidon, precum şi cantităţi reduse din două zaharuri, *maltoza* şi *glucoza*, vitamine din grupa B, lipide, pe lângă minerale importante, cum este fierul. Dintre cereale, conţine în exclusivitate proteinele *leucozina*, *glutenina* şi *gliadina*, care prezintă proprietăţi fizico-chimice speciale. Mai ales gliadina şi glutenina, care, în contact cu apa formează un complex proteic numit → *gluten*, dotat cu proprietăţi deosebite de vâscozitate, elasticitate, plasticitate, flexibilitate şi impermeabilitate la gaze, care dictează comportamentul făinii în aplicaţiile ei din panificaţie şi alte aplicaţii industriale. Persoanele afectate de celiachie au o puternică intoleranţă la gluten; de aceea, în comerţ există făină lipsită de gluten. În

Compoziţia chimică a grâului dur

apă	11,50 g
proteine totale	13,00 g
lipide totale	2,90 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	63,00 g
fibre alimentare	12,60 g
alcool	lipsă
fier	3,60 mg
calciu	30,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	431,00 mg
fosfor	330,00 mg
zinc	4,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,43 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	5,70 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,42 mg
acid folic	43,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	1,01 mg
vitamina D	lipsă
energie	**314 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a grâului moale

apă	12,00 g
proteine totale	12,30 g
lipide totale	2,60 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	65,80 g
fibre alimentare	1,70 g
alcool	lipsă
fier	3,30 mg
calciu	35,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	397,00 mg
fosfor	304,00 mg
zinc	2,60 mg
tiamină (vit. B1)	0,42 mg
riboflavină (vit. B2)	0,14 mg
niacina (vit. B3 sau PP)	5,40 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B6	0,27 mg
acid folic	41,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	1,44 mg
vitamina D	lipsă
energie	319 kcal

comparaţie cu grâul moale, grâul dur conţine cantităţi mai mari de proteine şi mai mici de amidon şi apă. Prin fermentaţia şi distilarea grâului, se obţin băuturi alcoolice, cum este → *votca*. [T.C.]

GRÂU DUR

Plantă erbacee din familia Graminacee, din care se disting trei specii: *Triticum dicoccum* – grâul dur propriu-zis, *Triticum spelta* – numit *grâu spelt* sau grâu mare şi *Triticum monococcum* – numit alac. Cele trei cereale sunt numite „îmbrăcate" pentru că stratul extern al învelişului bobului aderă perfect şi nu este eliminat prin măcinarea normală. Planta este foarte rezistentă la frig şi se adaptează la terenurile sărace.

○ Grâul dur conţine:
– carbohidraţi complecşi, constituiţi în general din amidon şi câteva zaharuri simple;
– proteine, în cantitate semnificativă;
– fibre alimentare, în cantitate semnificativă, importante pentru reglarea funcţionării intestinului şi reducerea grăsimilor din sânge;
– săruri minerale, ca cele de potasiu, de sodiu, de calciu şi de fosfor;
– vitamine, mai ales cele din grupa B.

❑ După decorticare, boabele de grâu dur sunt, în general, fierte şi astfel, pot fi utilizate ca ingredient pentru ciorbe, chiftele, budinci şi salate mixte cu legume. În comerţ, grâul dur se găseşte uscat, prefiert şi chiar măcinat (pentru prepararea terciului, aluaturilor, clătitelor, pâinii sau a unor plăcinte).

➪ O fiertură din boabe de grâu dur poate fi utilă împotriva dizenteriei: se spală două sau trei linguri de boabe, se zdrobesc, se pun la muiat pentru o noapte şi se fierb în apă; se bea dimineaţa, îndulcit.

GRECO DI BIANCO

Vin alb DOC produs în comunele Bianco şi Casignana, din provincia Reggio Calabria. Se obţine aproape exclusiv din struguri de soiul cu acelaşi nume şi are o tărie de minimum 17°. Necesită o perioadă de învechire de 1 an de la cules.

GRECO DI TUFO

Vin alb DOC din provincia Avellino. Se produce în principal din struguri din soiurile Greco sau Greco di Tufo (85–100%), eventual amestecaţi cu struguri

Scanned with OKEN Scanner

din soiul Coda di Volpe alb. Are o tărie de minimum 11,5°.

GREMOLATA

Sos pe bază de pătrunjel, coajă de lămâie şi usturoi zdrobit, folosit mai ales pentru mâncarea de burtă de viţel sau tocana de viţel ossobuco. Este o specialitate din Lombardia.

GRIGNOLINO

Vin roşu DOC, produs în provinciile Asti (*Grignolino d'Asti*) şi Alessandria (*Grignolino del Monferrato Casalese*). Se obţine din soiul de viţă cu acelaşi nume, eventual amestecat cu struguri din soiul Freisa (maximum 10%) şi are o tărie de minimum 10,5°.

GRILL

Instrument situat în partea superioară a cuptorului, folosit pentru frigerea alimentelor sau pentru a le rumeni suprafaţa. Este constituit dintr-o rezistenţă, care încălzeşte şi prăjeşte alimentele emiţând radiaţii infraroşii.

GRISINĂ

Bastonaş sfărâmicios şi crocant din aluat de pâine, copt la cuptor, preparat din făină de tip 0, 00 sau chiar din făină integrală, apă, drojdie şi sare, la care se poate adăuga ulei, untură, unt, lapte, arome şi condimente (seminţe de fenicul, de rozmarin, susan). În comparaţie cu pâinea, grisinele furnizează un aport caloric mai mare şi, prin tipul de dospire care nu produce miez, sunt mai digerabile. Este un produs originar din Torino.

Compoziţia chimică a grisinei

apă	8,50 g
proteine totale	12,30 g
lipide totale	13,90 g
colesterol	6,00 mg
glucide disponibile	69,00 g
fibre alimentare	3,50 g
alcool	lipsă
fier	2,30 mg
calciu	13,00 mg
sodiu	610,00 mg
potasiu	120,00 mg
fosfor	162,00 mg
zinc	0,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,12 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,08 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,90 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,12 mg
acid folic	22,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	1,30 mg
vitamina D	lipsă
energie	**433 kcal**

GROG

Băutură cu tărie alcoolică ridicată, preparată din rom sau cognac, apă, zahăr, coajă de lâmâie şi condimente, cum sunt scorţişoara şi cuişoarele. Se serveşte foarte fierbinte.

GROVIERA

Nume italian pentru caşcavalul → *gruyère*, adeseori folosit în mod greşit de către italieni pentru a indica şvaiţerul.

GRUYÈRE

Brânză din lapte de vacă (în italiană „groviera"), cu două varietăţi: *gruyère elveţiană* sau *friburgo* şi *gruyère franţuzească* sau *gruyère comté*. Este de format mare, se

Scanned with OKEN Scanner

maturează între 3 şi 10 luni şi are crustă galbenă. Miezul, gras şi compact, are găuri marcate un gust puternic. Se consumă ca brânză de masă sau ca ingredient pentru multe preparate.

GUARDIA SANFRAMONDI sau GUARDIOLO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii, roze şi albe produse în provincia Benevento. Vinurile roşii şi cel roze sunt obţinute aproape exclusiv din struguri din soiurile Aglianico sau Sangiovese. Vinul *Guardia Sanframondi roze* sau *Guardiolo roze* are o tărie de minimum 11°, în timp ce vinurile roşii au cel puţin 11,5°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o învechire de 2 ani, are o tărie de minimum 12,5°. Vinurile albe, obţinute în diverse procente din struguri Falanghina şi Malvasia albă de Candia, au o tărie de minimum 11– 11,5°. Sortimentul *Guardia Sanframondi spumant* sau *Guardiolo spumant* este produs din struguri din soiul Falanghina, la care se pot adăuga struguri din soiuri locale (în proporţie de până la 30%) cu autorizaţia provinciei Benevento. Are o tărie de minimum 11°.

GUAYAVA
Fruct al alborelui tropical cu acelaşi nume (*Psidium guayava*), originar din America de Sud, care închide o pulpă abundentă şi numeroase seminţe tari, comestibile şi ele şi cu aceleaşi caracteristici nutriţionale ca şi pulpa.

○ Guayava conţine zaharuri, săruri minerale, vitamine (în particular vitamina C), carotenoide, fibre solubile, în particular peptină.
❑ Fructele de guayava, care se găsesc în comerţ chiar şi în conserve, se consumă proaspete şi se utilizează la prepararea îngheţatelor, jeleurilor şi a marmeladei.

GUBANA
Prăjitură din foitaj, umplută cu fructe uscate şi ciocolată. Este o specialitate din Friuli.

GULAŞ
Tocană din carne de vită, tăiată în bucăţi mai degrabă mari şi gătită cu suc de roşii, ceapă, condimente, boia de ardei şi cartofi. Este o specialitate de origine ungurească.

GUMĂ DE MESTECAT
Produs industrial pe baza unei gume extrasă din latexul de cauciuc, confecţionată sub forma unor lamele sau bomboane, la care se adaugă amidon, glucoză, coloranţi, antioxidanţi şi diverse arome care le conferă diferite gusturi.

GUŞĂ DE PORC
Bucată de carne de formă triunghiulară, care cuprinde muşchii şi grăsimea de la falca şi gâtul porcului. Sărată, aromatizată cu condimente şi ardei iute şi după o maturare de cel puţin trei luni, este ingredientul fundamental pentru prepararea multor specialităţi din Laţium, cum sunt → *amaticiana* şi → *carbonara*.

GUTUIE
Fruct al gutuiului (*Pyrus cydonia*, subsp. *Cydonia oblonga*), arbust sau arbore mic, prezent în numeroase varietăţi spontane şi cultivat în regiunea bazinului mediterа-

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a gutuiei

apă	84,30	g
proteine totale	0,30	g
lipide totale	1,00	g
colesterol	lipsă	
glucide disponibile	6,30	g
fibre alimentare	5,90	g
alcool	lipsă	
fier	0,10	mg
calciu	4,00	mg
sodiu	3,00	mg
potasiu	200,00	mg
fosfor	14,00	mg
zinc	0,50	mg
tiamină (vit. B_1)	0,02	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,70	mg
vitamina C	14,00	mg
vitamina B_6	0,04	mg
acid folic	3,00	µg
retinol eq	lipsă	
vitamina E	0,55	mg
vitamina D	lipsă	
energie	**34 kcal**	

nean şi în multe regiuni din zona temperată. Fructele pot fi de formă aproximativ rotundă (*în formă de măr*) sau ovoidală (*în formă de pară*). Printre diferitele varietăţi, cele mai comune în comerţ (italian, *n.tr.*) sunt gutuile de Angers şi gutuile lusitane. Pulpa este tare şi are un gust care strepezeşte dinţii, dar după fierbere, devine deosebit de moale şi gustoasă.

○ Datorită conţinutului ridicat de tanin şi peptine, gutuia exercită o acţiune blând astringentă asupra mucoaselor aparatului digestiv. Ea conţine:

– acizi organici slabi (cum sunt acidul tartaric, acidul citric şi acidul malic), în cantităţi moderate, cărora li se datorează gustul aspru al pulpei;
– fibre alimentare, în cantitate semnificativă;
– peptină (conţinută în fibre);
– vitamine, mai ales vitamina C;
– săruri minerale, mai ales de fosfor şi de potasiu;
– tanini, cu proprietăţi aromatice.

❑ Gutuile se consumă numai fierte: opărite, la cuptor, cu zahăr şi lichior; se folosesc şi la prepararea conservelor, a dulceţurilor, a peltelelor şi a jeleurilor (*cotognata* din Sicilia sau din Apulia).

Scanned with OKEN Scanner

H

HALIBUT

Peşte de mare (*Hippoglossus hippoglossus*) de formă plată şi romboidală şi cu dimensiuni mari: poate atinge o lungime de 3 m şi o greutate de 200 kg. Carnea este fragedă şi, în general, se consumă sub formă de file, rasol, la grătar, gătită în aburi sau friptură. Este un peşte pescuit mai ales în Marea Nordului şi ajunge pe piaţa italiană cu precădere congelat.

Compoziţia chimică a peştelui halibut

apă	77,90 g
proteine totale	20,80 g
lipide totale	2,30 g
colesterol	32,00 mg
glucide disponibile	lipsă
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,80 mg
calciu	47,00 mg
sodiu	54,00 mg
potasiu	450,00 mg
fosfor	222,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,08 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	5,80 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,34 mg
acid folic	12,00 µg
retinol eq	47,00 µg
vitamina E	0,85 mg
vitamina D	urme
energie	**110 kcal**

HAMBURGER

Chiftea din carne de vită tocată şi îndesată, deseori cu usturoi şi ceapă pentru a-i spori gustul; se prepară la grătar, pe grătar (placă metalică) sau în tigaie. În Italia septentrională este cunoscut şi sub numele de „zvizzera". Se numeşte hamburger şi un sanviş de la → *fast food*, constituit din două felii de pâine cu ulei, o chiftea, salată, roşii, castraveţi şi sosuri. Se vinde în numeroase variante, cu caşcaval (*cheeseburger*), cu o porţie dublă de carne (*bigburger*) sau cu file de peşte în loc de carne. Este un produs de origine americană, cu o înaltă concentraţie de grăsimi, distribuit în marile lanţuri internaţionale de restaurante. Prin anii '80 a cucerit piaţa italiană, devenind pentru tineri o nouă modă alimentară.

HAMEI

Plantă erbacee perenă (*Humulus lupulus*) aparţinând familiei cannabaceae. Creşte spontan şi este larg cultivat în întreaga

Scanned with OKEN Scanner

emisferă nordică. De la hamei, sunt utilizate mai ales florile plantelor feminine, pentru a conferi un gust amărui berii, anumitor lichioruri şi băuturilor digestive.

○ Hameiul conţine:

– lupulină, substanţă răşinoasă, bogată în uleiuri esenţiale şi în numeroase substanţe aromatice care îi dau aroma şi gustul amar caracteristice;

– umolenă, substanţă organică cu acţiune calmantă;

– flavonoide, pigmenţi vegetali cu acţiune antioxidantă.

❑ De la hamei se pot consuma mugurii, frunzele şi florile. Mugurii sunt utilizaţi ca garnitură, fierţi în aburi şi asezonaţi cu ulei, ori ca ingredient în mâncăruri de orez şi omlete. Frunzele cele mai fragede se adugă la alte verdeţuri în prepararea ciorbelor de legume. Florile feminine sunt folosite în industria berii.

HAMSIE

Peşte marin (*Engraulis encrasicholus*), numit şi *anşoa*, cu lungime de 8-20 cm. Are abdomenul lipsit de solzi, spatele negru-albăstrui, flancurile şi burta de culoare alb-argintie. Hamsiile mici, adică puietul, sunt numite *bianchetti* sau *gianchetti*. Compoziţia chimică a hamsiei conservate în ulei şi în sare variază în mod sensibil, în special prin creşterea valorilor sărurilor minerale (la hamsia în saramură sodiul creşte la 3 604 mg; la hamsia în ulei colesterolul urcă la 120 mg; aportul energetic creşte la 128 şi respectiv la 206 kcal).

❑ Hamsiile se consumă proaspete şi preparate în diverse moduri: prăjite, crude şi marinate în suc de lămâie, la cuptor, la grătar, la tigaie, umplute.

Compoziţia chimică a hamsiei

Apă	76,50 g
Proteine totale	16,80 g
Lipide totale	2, 60 g
Colesterol	70,00 mg
Glucide disponibile	1,50 g
Fibre alimentare	absent
Alcool	absent
Fier	2,80 mg
Calciu	148,00 mg
Sodiu	104,00 mg
Potasiu	278,00 mg
Fosfor	196,00 mg
Zinc	1,50 mg
Tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
Riboflavină (vit. B_2)	0,26 mg
Niacină (vit. B_3 sau PP)	14,00 mg
Vitamina C	absent
Vitamina B6	0,14 mg
Acid folic	9,00 µg
Retinol eq	32,00 µg
Vitamina E	0,29 mg
Vitamina D	11,00 µg
Energie	**96 kcal**

HARBUZ

Alt nume pentru → *pepenele verde*.

HASMAŢUCHI

Plantă erbacee anuală (*Anthriscus cerefolium* sau *Chaerefolium cerefolium*), a cărei aromă foarte delicată aminteşte de cea anasonului sau a busuiocului.

○ Hasmaţuchi conţine:

– vitamina C;

– caroten, pigment natural cu o pronunţată acţiune antioxidantă;

– fier, indispensabil pentru formarea globulelor roşii şi pentru prevenirea anemiei.

Scanned with OKEN Scanner

❑ Hasmaţuchi se foloseşte ca plantă aromatică pentru a face mâncarea gustoasă. Împreună cu arpagicul, pătrunjelul şi tarhonul, intră în compoziţia amestecurilor de „ierburi fine" utilizate în gastronomia franceză pentru numeroase feluri de mâncare.

➪ O infuzie de hasmaţuchi (o lingură de frunze proaspete la 1 litru de apă, timp de 10 minute) este folositoare pentru iritaţii ale ochilor şi pentru curăţarea tenului gras.

HAŞMĂ

Plantă erbacee (*Allium ascalonicum*), cultivată pentru bulbii ei comestibili. Haşma, cu gust mai puternic decât ceapa, dar mai puţin pătrunzător decât usturoiul, deseori, în gastronomia italiană, le înlocuieşte pe ambele.

○ Haşma conţine:

– săruri minerale, de iod, de calciu, de sulf, de zinc, de seleniu, de potasiu;
– vitaminele A, C, E şi vitaminele din grupa B, în cantităţi moderate;
– flavonoide.

❑ Bulbul de haşmă este utilizat chiar şi tocat sau tăiat felii subţiri, în foarte multe preparate, mai ales sosuri.

HERING

Peşte de mare (*Clupea harengus*), cu corpul alungit, cu solzi mari, albastru-verzui pe spate şi argintii pe abdomen, poate ajunge la o lungime de 30 cm. Trăieşte în bancuri, în Oceanul Atlantic, în Marea Nordului şi în Marea Baltică, constituind un aliment de bază pentru populaţiile din zonele respective. Carnea este deosebit de hrănitoare, bogată în grăsimi, săruri minerale, de potasiu şi fosfor; se consumă afumată, marinată sau în saramură.

Compoziţia chimică a haşmei

apă	92,80 g
proteine totale	1,50 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	3,30 g
fibre alimentare	1,50 g
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	24,00 mg
sodiu	10,00 mg
potasiu	180,00 mg
fosfor	50,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,06 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,60 mg
vitamina C	13,00 mg
vitamina B_6	0,20 mg
acid folic	17,00 µg
retinol eq	445,00 µg
vitamina E	0,31 mg
vitamina D	absent
energie	**20 kcal**

HERVÉ

Brânză belgiană din lapte de vacă. Are o crustă de culoare galben intens, acoperită cu o patină pigmentată care se formează în timpul maturării. Are formă de cub sau de paralelipiped de dimensiuni mici şi, în general, este preparată în cutii din lemn de plop. Miezul este moale, cu gust şi miros foarte puternice. Se consumă cu precădere ca brânză de masă.

HIGROMEL

Băutură alcoolică, numită şi *vin de miere*, obţinută prin fermentarea mierii cu apă,

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a heringului

apă	68,00	g
proteine totale	17,80	g
lipide totale	13,20	g
colesterol	50,00	mg
glucide disponibile	absent	
fibre alimentare	absent	
alcool	absent	
fier	1,20	mg
calciu	60,00	mg
sodiu	120,00	mg
potasiu	320,00	mg
fosfor	230,00	mg
zinc	0,90	mg
tiamină (vit. B_1)	0,01	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,26	mg
niacină (vit. B_3 sau PP)	4,10	mg
vitamina C	urme	
vitamina B_6	0,44	mg
acid folic	9,00	µg
retinol eq	44,00	µg
vitamina E	0,76	mg
vitamina D	19,00	µg
energie	**190**	**kcal**

la care uneori se adaugă arome şi plante aromate, cum sunt: soc, cimbrişor, rozmarin, scorţişoară, fenicul, anason şi chiar şi hamei, vin sau must. Poate atinge o tărie alcoolică de 13–14°.

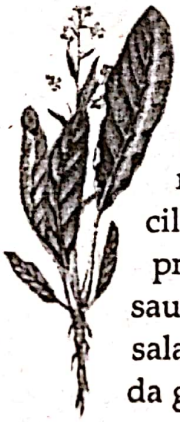
HORS D'OEUVRE

Expresie franţuzească (ad literam „în afara operei"), care indică feluri de mâncare servite în afara celor din meniul tipic. În Italia se foloseşte sinonimul „antipasti" (aperitiv).

HOT DOG

Expresie englezească care indică o pâinică din aluat cu ulei, găurită în lungul ei şi umplută cu → *würstel* (*cârnat, n.tr.*) fript la grătar şi condimentat cu sosuri, de obicei cu → *senape* şi → *ketchup*. Este destul de răspândit în lumea anglo-saxonă, dar şi în Europa occidentală.

HREAN



Plantă erbacee (*Armoracia lapathifolia* sau *Armoracia rusticana*), în italiană numită şi *cren* sau *rafano*. Din ea se mănâncă rădăcina groasă, cilindrică, albă, cu gust iute, proaspătă sau conservată în oţet sau oţet cu zahăr. Se adaugă în salate şi se foloseşte ras pentru a da gust cărnii.

HRIB

Ciuperci din genul *Boletus*, caracterizate prin prezenţa unor tuburi, în locul lamelelor, sub pălăria spongioasă. În pădurile italiene cresc mulţi hribi comestibili, printre care: → *mânătarca pietroasă* (*Boletus edulis*), *hribul cu picior roşu* (traducerea denumirii italiene, fără denumire românească, deoarece nu creşte la noi, *n.tr.*) (*Boletus erythropus*) de dimensiuni mari, de culoare oliv, cu piciorul scurt şi îndesat şi de culoare roşiatică, *chitarca* sau *pitarca* (*Boletus luridus*), caracterizată printr-un ţesut reticular roşiatic pe picior, *buretele domnesc* (*Boletus regius*), cu o pălărie mare de culoare brun-roşcat. Printre hribi, numai *hribul dracului* (*Boletus satanas*) este otrăvitor.

HRIŞCĂ

Plantă erbacee anuală, din familia poligonacee; prin urmare, nu aparţine, aşa cum cred mulţi, familiei cerealelor sau

Scanned with OKEN Scanner

graminaceelor. Speciile cele mai cultivate sunt *fagopyrum sagittatum* şi *fagopyrum esculentum*. Hrişca este o plantă foarte rezistentă, care creşte în locuri cu climă rece şi umedă. Seminţele (boabe), mici poliedre cu suprafeţe triunghiulare sunt utilizate întregi sau măcinate.

○ Boabele de hrişcă sunt deosebit de bogate în amidon şi proteine şi au un conţinut considerabil de lizină şi triptofan-doi aminoacizi esenţiali.

❑ Boabele şi fulgii de hrişcă sunt utilizate la prepararea ciorbelor de legume şi a supelor şi ca ingredient pentru → *musli*. Prin măcinarea boabelor se obţine o făină utilizată, ca şi cea de grâu, la prepararea pâinii, a sortimentului focaccia şi a unor specialităţi regionale (*pizzoccheri della Valtellina*, *Bigoli veneti* şi *polenta taragna*).

Compoziţia chimică pentru hrişcă

apă	13,20 g
proteine totale	8,10 g
lipide totale	1,50 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	84,90 g
fibre alimentare	2,10 g
alcool	lipsă
fier	2,00 mg
calciu	12,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	220,00 mg
fosfor	150,00 mg
zinc	2,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,28 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,07 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,80 mg
vitamina C	0,40 mg
vitamina B_6	54,00 mg
acid folic	lipsă
retinol eq	lipsă
vitamina E	urme
vitamina D	lipsă
energie	**364 kcal**

HULUB

Nume comun dat unor specii de păsări columbiforme, numite mai frecvent în limbajul curent → *porumbel*.

Scanned with OKEN Scanner

IARBĂ-GRASĂ

Gen de plante erbacee care cresc spontan ca buruieni, cuprinzând circa 100 de specii, printre care *Portulaca oleraceea* şi *Portulaca sativa*. Au tulpina roşcată, frunze cărnoase şi flori galbene. Frunzele se consumă crude în salate sau în supe. Frunzele mai fragede şi mugurii se prepară ca spanacul şi se conservă în ulei.

IASOMIE

Arbust ornamental (*Jasminum officinale*) din zonele temperate. Florile uscate sunt utilizate pentru aromatizarea unui ceai verde chinezesc „jasmine tea", precum şi în industria dulciurilor şi în parfumerie.

IAURT

Produs obţinut prin coagularea şi acidificarea laptelui sub acţiunea unor fermenţi speciali: *Lactobacillus bulgaricus* şi *Streptococcus thermophilus*; actualmente este îmbogăţit frecvent cu alţi fermenţi, ca *Lactobacillus acidophilus* şi *Lactobacillus bifidus*, care întăresc şi completează acţiunea primilor. Laptele utilizat pentru fabricarea iaurtului poate fi integral, parţial degresat sau degresat, cu un aport energetic de 63 kcal, 43 kcal şi respectiv 36 kcal; procentajul de proteine, lipide şi glucide este, în mod substanţial, acelaşi ca şi al laptelui de provenienţă. Nivelul de grăsimi este stabilit prin lege la minimum 3% pentru iaurtul integral şi la maximum 1% pentru iaurtul degresat. În comerţ există şi iaurt cu adaos de fructe: caise, banane, kiwi, fructe de pădure etc.

○ Iaurtul ajută la restabilirea echilibrului florei intestinale şi este recomandat în special persoanelor care au nevoie de un aport semnificativ de calciu. Iaurtul conţine:

– săruri minerale, cum sunt cele de fosfor, de potasiu şi mai ales de calciu sub formă de *lactat* (substanţă uşor de asimilat în organism);
– vitamine, printre care vitamina A şi vitamine din grupa B;
– proteine;
– zaharuri;
– grăsimi (între 4% şi 0,3%, în funcţie de sortiment).

❑ Iaurtul este consumat numai natural sau cu adaos de fructe şi zahăr, dar poate fi utilizat şi ca ingredient de asezonare, la salate, zarzavaturi, carne, orez şi ciorbe de legume. De asemenea, poate înlocui, complet sau parţial, untul şi smântâna la prepararea sosurilor şi a tartelor, care astfel devin mai digerabile şi cu un aport caloric mai scăzut. Alături de castraveţi, usturoi şi ierburi aromatice, iaurtul este utilizat la sosuri pentru zarzavaturi şi verdeţuri, salate, supe şi ciorbe de legume, orez şi legume fierte.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a iaurtului din lapte integral

apă	87,00 g
proteine totale	3,50 g
lipide totale	3,90 g
colesterol	18,00 mg
glucide disponibile	3,60 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,10 mg
calciu	111,00 mg
sodiu	48,00 mg
potasiu	150,00 mg
fosfor	87,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,16 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,10 mg
acid folic	18,00 µg
retinol eq	28,00 µg
vitamina E	0,05 mg
vitamina D	0,04 µg
energie	**63 kcal**

ICRE DE PEŞTE

Dintre icrele de peşte folosite în scop alimentar, cele mai cunoscute sunt cele de sturion (→ *caviar*), icrele de ton sau de chefal presate şi cele de hering (afumat sau sărat), care în general se găsesc în interiorul peştelui, dar se vând şi aparte. Se găsesc în comerţ şi icre proaspete de spigole mari de crescătorie.

IED

Pui de capră, tăiat înainte de a împlini două luni. Are carnea cu fibra fină, moale

Compoziţia chimică a cărnii de ied

apă	74,80 g
proteine totale	19,20 g
lipide totale	5,00 g
colesterol	56,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	9,00 mg
sodiu	82,00 mg
potasiu	345,00 mg
fosfor	220,00 mg
zinc	2,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,25 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	5,70 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,30 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,09 mg
vitamina D	0,40 µg
energie	**122 kcal**

şi cu un conţinut scăzut de grăsimi. Se prepară prin aceleaşi metode ca şi carnea de → *miel*.

IENUPĂR

Arbust veşnic verde (*Juniperus communis*), care (în Italia, *n.tr.*) creşte spontan în pârloage şi în păduri. Varietatea pitică, cu tulpini târâtoare şi cu frunzele mai mici şi mai puţin ascuţite, creşte în zonele alpine

Scanned with OKEN Scanner

şi subalpine. Falsele fructe (galbuli sau coccola), de culoare negru-albăstrui la maturitate, sunt impropriu numită *bace*.

○ Boabele de ienupăr conţin zaharuri, răşini, varietăţi de ceară şi un ulei esenţial cu substanţe aromatice amare, care au un efect digestiv benefic.

❑ Boabele de ienupăr se utilizează la aromatizarea saramurilor şi a marinatelor, a fripturilor, a tocanelor şi a vânatului; se folosesc şi la aromatizarea lichiorurilor, în particular, la → *gin*.

IEPURE DE CASĂ

Mamifer rozător (*Oryctolagus cuniculuis*), din familia Leporide, din care face parte şi iepurele de câmp.

○ Carnea de iepure – sacrificarea se practică la 2-5 luni de la naştere – este fragedă şi uşor de digerat; conţine mai multe proteine decât carnea de vită, mai puţine grăsimi şi mai puţin colesterol, mai puţine resturi purinice (prin urmare poate fi consumată şi de hiperuremici şi de bolnavii de gută), precum şi o mare cantitate de vitamina PP. Gustul cărnii de iepure depinde în mare măsură de alimentaţia asigurată în timpul creşterii animalelor.

❑ Iepurele se prepară rasol, friptură, în mâncare sau în mezeluri. Costiţa de miel, mai fragedă, se pretează în general la fripturi, în timp ce labele, atât cele anterioare cât şi posterioare, spata şi pieptul se prepară în diverse moduri, ca mâncare. Din carnea iepurilor mai maturi se prepară pateu şi salamuri.

IEPURE SĂLBATIC

Mamifer sălbatic mic, din familia Lepariale (*Lepus*), asemănător cu → *iepurele de casă*, dar cu urechile şi picioarele din spate mai lungi. Blana este mai închisă la culoare pe spate şi mai deschisă pe pântec. În Italia, trăiesc speciile *Lepus europaeus meridiei, Lepus capensis mediterraneus*, răspândit mai ales în Sardinia şi *iepurele alb* sau *iepurele din Alpi, Lepus timidus varonnis*. Este deosebit de apreciată carnea animalelor tinere (iepuraşul între două şi patru luni), precum şi carnea iepurelui ucis până la vârsta de un an. Se consumă în mezeluri, la frigare, marinată şi gătită în stil vânătoresc (după o reţetă specifică din Umbria, care, înainte de gătire, precede marinarea cărnii în ulei cu rozmarin, salvie, foi de dafin şi vin roşu, timp de două zile).

Compoziţia chimică a cărnii macre de iepure

apă	75,30 g
proteine totale	23,70 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	65,00 mg
glucide disponibile	0,60 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,30 mg
calciu	17,00 mg
sodiu	57,00 mg
potasiu	306,00 mg
fosfor	180,00 mg
zinc	1,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,19 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,43 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,01 mg
vitamina D	absent
energie	**102 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cărnii de iepure sălbatic

apă	70,00 g
proteine totale	22,80 g
lipide totale	3,20 g
colesterol	81,00 mg
glucide disponibile	lipsă
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	6,20 mg
calciu	64,00 mg
sodiu	213,00 mg
potasiu	64,00 mg
fosfor	226,00 mg
zinc	3,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,09 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,06 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	6,50 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,30 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	0,13 mg
vitamina D	lipsă
energie	**121 kcal**

IERBURI AROMATICE

Plante erbacee utilizate pentru a da un gust special alimentelor, pentru a le intensifica gustul natural sau pentru a face mai digerabile preparatele. De la unele ierburi aromatice se folosesc frunzele (→ *dafin*, → *mărar*, → *busuioc*, → *limba mielului*, → *hasmaţuchi*, → *tarhon*, → *măghiran*, → *mentă*, → *oregan*, → *pătrunjel*, → *rozmarin*, → *salvie*, → *cimbru de grădină*, → *cimbrişor*), la altele se folosesc bulbii (→ *ustoroi* şi → *ceapă*), iar la altele inclusiv seminţele (→ *fenicul* şi → *ţelină/leuştean*).

IERBURI FINE

Expresie care indică amestecul de patru ierburi aromatice foarte utilizate în bucătăria italiană: pătrunjel, hasmaţuchi, arpagic verde/ haşmă şi tarhon.

IGNAMĂ

Numele unor specii din genul *Dioscorea*. Cea mai răspândită este *Dioscorea batatas*, de origine chineză, numită şi *yam*. Are frunzele în formă de inimă şi flori verzi. Tuberculii, comestibili şi asemănători cu → *batata*, au pulpa compactă, galbenă sau roşiatică, sunt bogaţi în amidon şi se usucă pentru a extrage o → *feculă* utilizată în cofetărie.

IGP

Siglă pentru Indicator Geografic Protejat. Regulamentul CEE 2081/92 limitează această marcă la produsele agricole sau alimentare originare dintr-o regiune, localitate sau ţară „la care o anumită calitate, faimă sau o altă caracteristică se poate atribui originii geografice şi a cărei fabricare şi/sau transformare şi/sau elaborare au loc în aria geografică delimitată". IGP este o marcă diferită de → *DOP* (denumire de origine protejată), atâta timp, cât pentru a obţine produsul este suficient ca o singură fază a procesului de fabricare să aibă loc în aria geografică delimitată.

IGT

Siglă pentru Indicator Geografic Tipic. Este o marcă recunoscută de Uniunea Europeană, creată pentru a proteja calitatea şi specificitatea unor vinuri, anterior indicate numai ca „vinuri de masă " sau nesupuse unor reguli precise de producţie, cum se întâmplă cu vinurile → *DOC* şi

Scanned with OKEN Scanner

→ *DOCG*. Un vin de masă poate obţine marca IGT numai dacă este obţinut din strugurii de soiurile prevăzute şi abia după 3 ani de la prima producţie controlată.

ILLIPE
Gen de arbori de origine indiană, care cuprinde speciile *Illipe latifolia* şi *Illipe butyracea*, din ale căror seminţe se obţine un ulei şi o varietate de unt de culoare galben verzui, uşor aromatizat, folosit în industria alimentară ca ingredient al margarinei şi al ciocolatei.

IN

Plantă erbacee medicinală (*Linum usitatissimum*), de la care se utilizează tulpina, frunzele şi seminţele. Din tulpină şi din frunze se obţine cunoscuta fibră textilă. Seminţele uscate sunt utilizate întregi (pentru iz direct şi pentru prepararea de decocturi), măcinate (din făină se fac cataplasme) şi la extragerea uleiului folosit în industria farmaceutică.
O Seminţele întregi de in sunt folosite în industria alimentară la prepararea unei pâini foarte bogate în fibre.
❑ Din 60 g de făină de seminţe şi 250 ml de apă clocotită se prepară cataplasme emoliente şi antiinflamatorii, care se aplică fierbinţi pe piept, în cazuri de bronşită. Pentru a obţine un efect laxativ, se înghit seminţe întregi înainte de masă, cu puţină apă.

INDULLA
Cârnaţi din inimă de porc aromatizată cu usturoi şi piper. Este o specialitate calabreză.

INFARINATA
Supă deasă de legume, pe bază de făină de porumb, cu fasole, varză neagră, cartofi, fiartă cu slănină tocată şi asezonată cu condimente. Datorită consistenţei ei solide (după răcire, *n.tr.*), se poate servi tăiată în felii sau prăjită. Este o mâncare tipică pentru Garfagnana.

INFUZIE
Băutură caldă, produsă prin macerarea în apă clocotită a unor ierburi, rădăcini şi flori, proaspete sau uscate, care apoi se filtrează şi, eventual, se îndulceşte cu zahăr sau miere.

INIMĂ
Împreună cu creierul, ficatul, stomacul, limba şi rinichii, face parte din → *măruntaie de vită*. În general, se consumă inima de bovină adultă şi de viţel, dar şi inima de miel şi a unor păsări.
O Inima furnizează un aport de proteine inferior cărnii, dar conţine cantităţi discrete de vitamina C şi este bogată în fier. Datorită conţinutului său ridicat de purină şi colesterol, inima se consumă cu moderaţie. Înainte de a fi gătită, trebuie îndepărtată pieliţa exterioară, dură. Carnea este tare şi poate fi greu de digerat.
❑ Inima se găteşte după numeroase reţete regionale: la tigaie, friptă, gătită în mâncare sau pe jar, ori preparată împreună cu alte măruntaie.

INOSITOL
Inositolul, în trecut numit în mod greşit *vitamina B_7*, împreună cu *colina*, este constituentul de bază al lecitinei, o componentă fundamentală a membranelor tuturor celulelor din organismele vii.
FUNCŢII. Funcţiile îndeplinite de inositol sunt cu precădere legate de prezenţa sa în

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a inimii de vită

apă	75,50 g
proteine totale	16,80 g
lipide totale	6,00 g
colesterol	150,00 mg
glucide disponibile	0,50 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	4,60 mg
calciu	9,00 mg
sodiu	95,00 mg
potasiu	320,00 mg
fosfor	203,00 mg
zinc	1,80 mg
tiamină (vit. B_1)	0,58 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,89 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	8,20 mg
vitamina C	6,00 mg
vitamina B_6	0,23 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	3,00 µg
vitamina E	0,77 mg
vitamina D	1,00 µg
energie	**123 kcal**

lecitină şi se referă la metabolismul lipidelor:
– este un constituent important al fosfolipidelor din membrană;
– este un constituent al lipoproteinelor, care permit transportul în sânge al lipidelor şi altor componente liposolubile (unele vitamine);
– se găseşte în bilă, unde contribuie la acţiunea de emulsionare a acizilor graşi esenţiali pentru absorbţia lor;
– împiedică ca grăsimile să se depoziteze pe pereţii arterelor, evitând formarea de plachete;
– este fundamental pentru creşterea şi sănătatea părului şi a unghiilor.
SURSE ALIMENTARE. Inositolul este conţinut în cerealele integrale, în ficat şi în drojdia de bere şi, în plus, în granulele de lecitină, în citrice, în făina de soia, în ouă, în peşte, în legume, în pepenii galbeni, în nuci şi în germenii de grâu. [*P.L.*]

INTEGRALE

Sunt numite astfel, → *cerealele* care nu au suferit procesul de măcinare şi care, prin urmare, îşi păstrează învelişul, precum şi despre făina nerafinată, bogată în fibre. Se definesc ca integrale şi produsele de cuptor (biscuiţi, pâine, grisine etc., care se prepară din făină integrală).

INTEGRATORI

Substanţe sau preparate la care se poate recurge pentru a satisface necesităţi speciale ale organismului, în situaţii specifice: carenţe nutriţionale datorate unor diete greşite, stări prelungite de oboseală, convalescenţă, graviditate şi alăptare, vârsta dezvoltării, vârsta avansată etc. Printre integratorii naturali cei mai siguri, care îmbogăţesc organismul cu vitamine, săruri minerale şi oligoelemente, se numără *uleiul de* → *germeni de grâu*, → *lăptişor de matcă* şi → *polen*, → *drojdia de bere*. De menţionat că este indicată limitarea utilizării integratorilor doar la cazurile de necesitate; în realitate, aceştia pot altera echilibrul organismului şi modalităţile de asimilare a nutrienţilor. Pe lângă aceasta, se subliniază că o alimentaţie variată şi echilibrată, în mod normal acoperă toate exigenţele organismului. [*T.C.*]

INTINGOLO

În sens propriu, este vorba despre partea de jos a preparatului; în sens mai general, înseamnă un sos deosebit de gustos.

Scanned with OKEN Scanner

INTRIGONE

Prăjitură din aluat cu anason şi frişcă. Este o specialitate din Emilia, tipică pentru perioada Carnavalului.

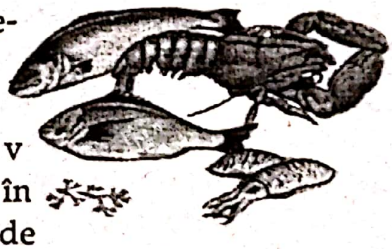
INULINĂ

Polizaharidă (→ *carbohidraţi*) de rezervă, conţinută în unele vegetale (tuberculi de napi porceşti, rizomi de anghinare etc.). Inulina este utilizată în alimentaţia diabeticilor ca sursă de fructoză şi în integratorii dietetici pentru a mări aportul de fibre.

INVOLTINO

Felie subţire de carne sau de legume, răsucită, umplută cu diferite amestecuri, de obicei pe bază de salam, legume, brânzeturi şi arome şi închisă cu o scobitoare sau înfăşurată cu o aţă. Se prepară în general în tigaie sau la cuptor, cu unt, potrivit reţetelor specifice diferitelor regiuni.

IOD



Element prezent în cantitate moderată (aproximativ 10–20 mg) în organism, unde are un rol fundamental în reglarea metabolismului: favorizează producerea energiei de către celule şi, în consecinţă, creşterea şi dezvoltarea corporală, de la naştere şi până la maturitate. Iodul conţinut în alimente este absorbit în intestinul subţire, apoi trece în sânge şi este transportat la diferitele ţesuturi şi la tiroidă, care îl utilizează pentru a forma doi hormoni.

FUNCŢII. Un aport adecvat de iod este important pentru:

– dezvoltarea sănătoasă a organismului;
– prevenirea depozitării colestorului şi a grăsimilor pe pereţii arterelor;
– sănătatea pielii, a părului, a unghiilor şi a dinţilor;
– prevenirea şi tratarea guşei tiroidiene.

SURSE ALIMENTARE. Iodul este conţinut mai ales în alimentele de provenienţă marină: peşti, crustacee, fructe de mare, alge. Alte alimente (fructe, legume, cereale) au un conţinut minim de iod, variabil în funcţie de cantitatea de minerale prezente în solul cultivat şi în apa de irigare. Conţinutul de iod din carne depinde de concentraţia de iod prezent în hrana animalelor. [*T.C.*]

IRADIERE

Metodă de conservare care utilizează proprietăţile sterilizante ale radiaţiilor, ai căror parametri sunt selectaţi în funcţie de aliment şi de ambalajul utilizat.

RADIAŢIILE FOLOSITE sunt, în principal:

– *unde sonore* şi *ultrasunete*: dezvoltă o acţiune antibacteriană datorită căldurii care însoţeşte emisia lor, dar care nu realizează o sterilizare completă. Unul dintre dezavantajele acestei metode este distrugerea vitaminelor;
– *unde electrice*, printre care cele mai utilizate sunt undele radio şi microundele. Undele radio au fost folosite în trecut pentru lapte şi sucuri de fructe; microundele se folosesc pentru sterilizarea vinurilor, a produselor de panificaţie şi a vegetalelor. Avantajul acestei metode este capacitatea undelor electrice de a pătrunde în aliment. Dezavantajul, pe lângă costurile ridicate, constă în faptul că asemenea radiaţii determină distrugerea proteinelor;
– *infraroşii*: produc căldură la temperaturi inferioare în raport cu alte radiaţii, dar au avantajul unei viteze crescute de încăl-

Scanned with OKEN Scanner

zire; sunt utilizate, de exemplu, în procesele de deshidratare; dezavantajul pe care îl prezintă este că nu se propagă în corpurile netrasparente;
– *ultraviolete*: pot fi utilizate pentru a micşora încărcătura microbiană a alimentelor, cum sunt apa, laptele, brânza, vinul, carnea congelată, peştele, murăturile, zahărul; în afară de aceasta, sunt folosite pentru a steriliza aerul încăperilor de lucru, cuţitele, cartoanele pentru confecţionarea ambalajului pentru lapte;
– *radiaţii ionizante*: această tehnică constă în supunerea alimentelor pentru un timp limitat la energia radiantă care emerge din surse apeciale (de exemplu, fascicule de electroni sau raze gama generate de substanţe radioactive, cum este *cobalt-60*).
EFECTELE RADIAŢIILOR. Principalele efecte ale acestor radiaţii sunt: o sterilizare microbiologică şi dezinfectarea alimentului contra insectelor. Procesul de ionizare a fost brevetat cu peste 90 de ani în urmă şi este aplicat în 40 de state asupra diferitelor alimente, cu diferite doze. Dozele mici se aplică pentru a inhiba germinarea usturoiului, cepei, cartofilor şi altor tuberculi; pentru dezinfectarea fructelor şi pentru a întârzia coacerea unor varietăţi; pentru a preveni dezvoltarea mucegaiului; pentru dezinsecţie (distrugerea ouălelor, larvelor şi insectelor adulte); pentru distrugerea paraziţilor deosebit de periculoşi şi pentru eliminarea microbilor chiar patogeni (de exemplu, salmonella, listeria) din carne şi din peşti. Dozele intermediare au acelaşi domeniu de aplicare, dar au şi efecte „sterilizante" şi sunt utilizate şi pentru decontaminarea condimentelor, cerealelor etc. În schimb, iradierea cu alte doze este utilizată pentru inactivarea unor viruşi, pentru sterilizarea produselor de carne şi de peşte, preparate în recipiente închise ermetic şi pentru sterilizarea alimentelor pentru spitale şi cantine. Un alt domeniu de aplicaţii al radiaţiilor ionizante cu doze medii şi înalte este sterilizarea ambalajelor şi a recipienţilor pentru conservarea oricărui tip de alimente. Deşi absenţa riscului la iradierea produselor este încă un subiect de discuţie, alimentele tratate cu această metodă nu prezintă modificări relevante din punct de vedere nutriţional şi organoleptic. În Italia, legislaţia prevede utilizarea radiaţiilor doar pentru a inhiba germinarea cartofilor, usturoiului şi a cepei şi obligă să se indice pe etichetă faptul că alimentul a fost tratat prin această metodă. Astăzi, aplicarea acestei metode se află încă la nivel experimental. [*P.L.*]

ISCHIA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii şi albe, produse în insula Ischia din provincia Napoli. Fiecare vin preia numele principalului soi de struguri din care este produs. Vinurile roşii sunt obţinute cu precădere din struguri din soiurile Piedirosso şi Guarnaccia, la care se pot adăuga, cu autorizaţia provinciei, struguri din soiuri locale. Au o tărie de minimum 11°, cu excepţia vinului *Ischia Piedirosso* sau *Pér'e palummo passito* care are o tărie de minimum 14,5°. Vinurile albe care sunt produse din soiurile de struguri Forastera, Biancolella şi alte soiuri locale au o tărie de minimum 10–11,5°, iar pentru sortimentul „Superiore" din vinul *Ischia albă* este necesară o tărie de minimum 11,5°.

ISOP

Plantă (*Hyssopus officinalis*), caracterizată prin frunze înguste şi flori albastre sau

Scanned with OKEN Scanner

roşii. Prin distilarea frunzelor se obţine un ulei care se utilizează pentru aromatizarea oţeturilor şi a lichiorurilor. Frunzele mai fragede şi mugurii se pot consuma în salată; florile sunt utilizate la prepararea unor infuzii şi siropuri.

ITALICO

Brânză din lapte de vacă foarte răspândită în Italia şi produsă industrial sub numele comercial → *belpaese*. Maturată în bucăţi destul de mari, cu un diametru de 20 cm şi o greutate de 1,8–2 kg, are o crustă netedă şi subţire şi se maturează în aproximativ o lună. Miezul este gras, moale şi elastic, fără găuri, de culoare galben deschis şi gust dulce. Se consumă ca brânză de masă şi, datorită uşurinţei cu care se topeşte, poate servi drept condiment pentru macaroane sau mâncăruri de legume.

Compoziţia chimică a brânzei italico

apă	38,90 g
proteine totale	25,40 g
lipide totale	30,20 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	0,10 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,60 mg
calciu	604,00 mg
sodiu	630,00 mg
potasiu	111,00 mg
fosfor	480,00 mg
zinc	2,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,30 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	40,00 µg
retinol eq	248,00 µg
vitamina E	0,70 mg
vitamina D	0,24 µg
energie	**374 kcal**

IUŢARI

Ciupercă (*Lactarius piperatus*) de dimensiuni mari; pălăria poate ajunge chiar la 15 cm diametru. Este de culoare albă, are pulpa compactă, gustoasă şi uşor iute. Necesită o fierbere îndelungată pentru eliminarea gustului uşor înţepător; uneori se prepară împreună cu trufe, cu usturoi şi cu pătrunjel.

IZMUŞOARĂ

Plantă erbacee aromatică (*Satureja nepeta*), numită şi *menta pisicii* sau *cătuşnică* (*Nepeta cataria*), similară cu → *menta*. Are frunzele mici, verzi, de formă alungită şi flori parfumate de culoare roz. Frunzele se folosesc pentru a da gust salatelor şi vinetelor, precum şi la aromatizarea cocteilurilor.

Scanned with OKEN Scanner

ÎMBOGĂŢIRE

Termen utilizat pentru a indica adaosul de unul sau mai mulţi nutrienţi deja prezenţi într-un anumit aliment, pentru a-l face o sursă mai bogată. Industria alimentară produce diverse alimente „îmbogăţite": un exemplu îl constituie sucurile de fructe îmbogăţite cu vitamine. [*P.R.*]

ÎN ALCOOL

Metodă de conservare a unor fructe, cum sunt cireşele, caisele, strugurii, care constă în acoperirea lor cu o soluţie de alcool în apă, cu zahăr şi eventuale mirodenii (scorţişoară, ghimbir, cuişoare) ori în distilate (ca tescovina), în lichioruri sau în vin. Prelucrarea industrială oferă conservate în alcool şi produse mai căutate, ca de exemplu, fructele confiate şi în special, castanele glasate.

ÎN SARAMURĂ

Mod de preparare gastronomică, prin care, după prăjire, carnea, legumele şi mai ales peştii de apă dulce se pun la macerat în oţet cu usturoi, ceapă şi condimente.

ÎN ULEI

Metodă de conservare care împiedică alimentele – de obicei verdeţuri, dar şi salamuri, peşte (sardine şi ton) şi brânzeturi – să vină în contact cu aerul. Înainte de a fi puse în ulei (de măsline sau de seminţe), zarzavaturile şi legumele sunt opărite în apă cu oţet – ori, în industrie, produsele sunt pasteurizate pentru a elimina eventualele urme de bacili anaerobi – apoi sunt uscate pentru a împiedica formarea mucegaiului, după care se pun în borcane de sticlă.

ÎN VID

Tehnică de conservare a alimentelor care constă în eliminarea aerului prezent în ambalaj, cu scopul de a îndepărta oxigenul, care reprezintă cauza alterărilor şi a râncezirii. Produsele astfel tratate necesită un sistem adecvat de ambalare, care să permită menţinerea închiderii ermetice, în aşa fel încât presiunea din interiorul ambalajului să fie mai mică decât presiunea atmosferică. În acest scop sunt utilizate ambalaje din plastic sau combinate, adică ambalaje formate din mai multe straturi din diferite pelicule de plastic, între care se poate introduce şi un strat de aluminiu, cu caracteristici de impermeabilitate la gaze. Tehnica vidării este utilizată pentru conservarea alimentelor proaspete sau procesate, de exemplu (preparate din peşte), precum şi pentru păstrarea nealterată a aromelor unor produse, cum sunt cafeaua şi ierburile

Scanned with OKEN Scanner

aromatice; în afară de aceasta, metoda prezintă avantajul de a diminua spaţiul ocupat de produsele ambalte, uşurând operaţiile de înmagazinare şi transport. Această tehnică este în mod frecvent combinată cu alte metode de conservare: de exemplu, crenvurştii, care sunt şi pasteurizaţi, şi a peştelui, care trebuie să fie şi refrigerat sau congelat. [T.C.]

ÎNDULCITORI

Substanţe, numite şi *edulcoranţi*, capabile să creeze senzaţia de dulce când vin în contact cu papilele gustative prezente în unele zone ale limbii. Îndulcitorii, folosiţi pentru a da un gust dulce alimentelor şi băuturilor, pot fi naturali sau sintetici: primii sunt extraşi din produse naturale şi sunt mai mult sau mai puţin energizanţi; ceilalţi sunt obţinuţi prin sinteză şi au o putere calorică foarte scăzută sau chiar nulă.

ÎNDULCITORI NATURALI. Printre îndulcitorii naturali se numără:

– *fructoza*, prezentă în fructe şi în miere;

– *glucoza*, care se găseşte în fructe şi în nectarul florilor;

– *lactoza*, care se găseşte în lapte;

– *mierea* (care conţine în cea mai mare parte glucoză şi fructoză), nectar de flori prelucrat de albina domestică;

– *melasa*, reziduu din prelucrarea sfeclei de zahăr şi a trestiei de zahăr;

– *zahărul obişnuit*, adică *zaharoza* extrasă din sfecla şi din trestia de zahăr, lipsit de toate impurităţile dar şi de orice alte substanţe nutritive;

– *zahărul integral*, obţinut din trestia de zahăr, închis la culoare; nu este rafinat şi, de aceea, conţine şi mici cantităţi de alţi nutrienţi;

– *zahărul rafinat*, obţinut prin hidroliza zaharozei, deseori utilizat la prepararea dulciurilor şi a îngheţatelor;

– unii polialcooli de provenienţă naturală sau produşi industrial, cum sunt *manitolul* (care se obţine din *mană*, în care reprezintă componenta principală şi este prezent şi în alge, în ciuperci, în iasomie etc.), *xilitolul* (conţinut în multe plante, printre care prune, fragi, conopidă, cicoare), *sorbitolul* (care se obţine din scoruşe şi este folosit în farmacologie şi gastronomie). Aceste substanţe, în particular *xilitolul*, sunt deseori folosite la fabricarea gumei de mestecat şi a bomboanelor.

Există şi alţi îndulcitori naturali, mult mai dulci decât zahărul şi, prin urmare, folosiţi în doze foarte mici şi, în general, fără aport caloric, cum sunt *steviosidele*, *glicirizina* (extrasă din rădăcina de lemn dulce), *miracolina* (extrasă din fructul african *Synsebalum dulciticum*) şi *monelina* (proteină extrasă din bacele roşii ale plantei africane *Dioscoreo phillum cumminsi*).

ÎNDULCITORI SINTETICI. Îndulcitorii sintetici cei mai utilizaţi sunt:

– *zaharina*, a cărei utilizare este permisă numai în produsele farmaceutice;

– *ciclamaţii*, deseori împreună cu zaharina pentru a elimina gustul amar pe care îl produc;

– *aspartamul*, ai cărui constituenţi sunt componente alimentare obişnuite.

➪ Pe etichete, expresia „fără zahăr" înseamnă „fără zaharoză", dar nu exclude prezanţa altor îndulcitori (de exemplu, fructoză, sorbitol, manitol sau xilitol). [T.C.]

ÎNGHEŢARE

Metodă de conservare a alimentelor prin frig → *ciclu de răcire*. Constă în coborârea temperaturii alimentului, mai mult sau mai puţin rapid, la –15°C (şi chiar până la –40°C, în funcţie de alimentul de con-

Scanned with OKEN Scanner

servat). În timpul îngheţării are loc o reducere a populaţiei microbiene, care depinde de o serie de factori: tipul de îngheţare (temperatura atinsă şi timpul în care se ajunge la acea temperatură), cantitatea şi tipul microorganismelor prezente în alimentul supus acestui tratament. De exemplu, paraziţii şi protozoarele sunt mult mai sensibili la „şocul frigului" în comparaţie cu bacteriile, dintre care multe, chiar dacă nu se dezvoltă la temperaturi joase, rămân oricum în viaţă, ca de exemplu salmonela. Efectul de conservare obţinut prin coborârea temperaturii, datorită diminuării vitalităţii microorganismelor, este cu atât mai mare, cu cât temperatura este mai scăzută. [*P.L.*]

ÎNGHEŢATĂ

Dulce rece, cu consistenţă mai mult sau mai puţin solidă sau păstoasă, obţinut prin îngheţarea unui amestec de lapte sau derivaţi ai laptelui, zahăr, ouă, fructe şi alte substanţe. După *amestecarea* materiilor prime, procesul de preparare precede *omogenizarea* pentru a conferi produsului o vâscozitate mai mare; pasteurizarea (mai ales în prepararea industrială), pentru a elimina eventualii germeni patogeni; *densificarea* (îngheţare gradată între 0 şi –5°C), în timp ce amestecul se agită în mod continuu pentru a îngloba aerul şi pentru a obţine un produs mai spumos); *întărirea* (la circa –25°C, pentru produsele destinate comercializării). Îngheţatele pe bază de lapte sunt preparate, în afară de lapte, din frişcă lichidă şi zahăr (cu sau fără ouă), cu un eventual adaos de cacao, ciocolată, cafea, vanilie, fistic, migdale, alune, albuş bătut, lichioruri amărui. Îngheţatele pe bază de fructe (în italiană, numite *sorbetti*), nu conţin lapte şi ou şi se obţin din apă, zahăr şi bucăţi, pulpă sau sucuri de fructe.

Compoziţia chimică a îngheţatei cu frişcă

apă	60,60 g
proteine totale	4,20 g
lipide totale	13,70 g
colesterol	40,00 mg
glucide disponibile	20,70 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,40 mg
calciu	185,00 mg
sodiu	100,00 mg
potasiu	150,00 mg
fosfor	165,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	7,00 µg
retinol eq	120,00 µg
vitamina E	0,21 mg
vitamina D	0,12 µg
energie	**218 kcal**

O Îngheţata făcută cu ingrediente de calitate este un aliment complex din punct de vedere nutriţional. Ea conţine:
zaharuri (aproximativ 20%), adăugate (zaharoza şi glucoza) sau provenind din laptele utilizat (lactoza) rapid asimilabile;
– grăsimi (10–15%);
– proteine (3–4%), derivate din lapte şi din ouă;
– vitamina A în cantitate semnificativă;

Scanned with OKEN Scanner

– săruri de calciu în cantitate mare şi alte săruri minerale, cum sunt cele de fosfor şi de potasiu;
– eventual aditivi cu proprietăţi densificatoare (gelatină), emulsificatoare (lecitine), coloranţi şi aromatizanţi (arome de fructe sau de vanilie).

❑ Printre numeroasele sortimente de îngheţată din comerţ, se pot menţiona produsele semiîngheţate, casatele, parfeurile, torturile de îngheţată. [*T.C.*]

Scanned with OKEN Scanner

J

JACCOLI
Spaghete ţărăneşti condimentate cu ragù şi brânză pecorino rasă. Sunt o specialitate din Rieti.

JAR, PE
Preparare care se face pe un grătar aşezat pe lemne sau cărbuni aprinşi, dar fără flacără. Alimentele preparate pe jar sunt deosebit de gustoase, pentru că absorb aromele care se degajă prin combustia lemnului; prepararea pe jăratic este adecvată pentru carne, peşte şi legume care, în prealabil, sunt unse cu sosuri pe bază de ulei, usturoi şi arome (a se vedea şi → *friptură*). [*P.R.*]

JELEU
Preparat obţinut prin fierberea fructelor cu zahăr, cu sau fără apă, până la evaporarea componentelor lichide. Se consumă sub formă de bomboane şi ca glazură la prăjituri şi tarte.

JOJOBA
Fructul (în italiană numit şi *zizzolo*) plantei lemnoase *Ziziphus satyva*, răspândită în ţările mediterreneene. Fructul are dimensiunile unei măsline şi este de culoare roşu închis; pulpa este deschisă la culoare şi are gust uşor acidulat. Se consumă proaspăt, uscat, în dulceaţă sau sub formă de sirop.

JOTA
Ciorbă de fasole, carne de porc, burtă afumată şi făină de porumb, pe bază de → *broada* şi condimentată cu un sos de slănină, ulei, ceapă, usturoi, salvie şi pătrunjel. Este o specialitate friulană.

JULIENNE
Termen franţuzesc care indică tăierea legumelor în feliuţe egale şi foarte subţiri pentru a fi consumate în salată şi în orice supă sau ciorbă în care respectivele legume sunt ingredientele principale.

Scanned with OKEN Scanner

K

KAKI
Variantă grafică pentru → *cachi.*

KARKADÈ
Variantă grafică pentru → *carcadè.*

KASHER
Termen ebraic care înseamnă potrivit. În privinţa alimentaţiei, indică alimentele admise de prescripţiile religioase cu privire la diversele modalităţi de preparare şi de consum: este permisă carnea rumegătoarelor dicopitate (de exemplu, bovine şi ovine) sau a animalelor domestice, cu excepţia cărnii de porc şi a celei de cal; se exclud crustaceele şi moluştele; nu există limitări referitoare la fructe, legume, ouă. Pe lângă asta, se interzice prepararea sau consumarea împreună, atât pentru carne şi lapte, cât şi pentru derivatele lor. Alte reguli se referă la prepararea băuturilor alcoolice şi la tăierea animalelor; este obligatorie tăierea gâtului pentru eliminarea sângelui, al cărui consum este interzis.

KERNHEM
Brânză olandeză de masă, obţinută din lapte de vacă, sub formă cilidrică sau paralelipipedică. În timpul maturării în ambient umed şi urmată de frecvente spălări cu saramură, crusta subţire se acoperă cu o patină pigmentată. Miezul este gras, cu consistenţă vâscoasă şi are gust şi miros foarte puternice.

KETCHUP
Sos dulce–acrişor, de origine americană, pe bază de roşii, oţet, sare, zahăr şi condimente. Se consumă pe rasol şi pe carnea prăjită.

KIPFEL
Prăjitură din aluat dospit, prăjit în ulei, servită caldă şi presărată cu zahăr. Este o specialitate din Friuli.

KIRSCH
Lichior obţinut prin fermentaţia şi distilarea vişinelor întregi, la care se adaugă zahăr pentru a creşte tăria alcoolică. Se învecheşte în butoaie de frasin, are culoare deschisă, gust aromat, se consumă ca digestiv şi se foloseşte la prepararea multor cocteiluri.

KIWI
Fruct al arbustului cătărător cu acelaşi nume (*Actinidia chinensis*), originar din China şi Japonia, dar larg cultivat şi în Italia.
O Kiwi conţine:
– fructoză;
– vitamina C, în cantitate mare; 100 g de produs acoperă necesarul zilnic de vitamina C;

Scanned with OKEN Scanner

– vitamina E;
– carotenoide şi flavonoide, active împotriva acţiunii radicalilor liberi;
– acid folic, vitamină indispensabilă pentru funcţiile cerebrale;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de fier, de magneziu, de calciu, de clor, de sulf şi de fosfor;
– fibre alimentare care ajută la reglarea activităţii intestinale (kiwi poate avea un efect catagoric laxativ şi ajută şi la reducerea absorbţiei grăsimilor;
– enzime, printre care actinidina, care favorizează digestia alimentelor bogate în proteine.

❑ Kiwi se consumă în general proaspăt, dar este utilizat şi la prepararea de marmelade, mousse şi a îngheţatelor.

Compoziţia chimică a kiwi

apă	84,60 g
proteine totale	1,20 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	9,00 g
fibre alimentare	2,60 g
alcool	lipsă
fier	0,50 mg
calciu	25,00 mg
sodiu	5,00 mg
potasiu	400,00 mg
fosfor	70,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	85,00 mg
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	38,00 µg
retinol eq	6,00 µg
vitamina E	1,12 mg
vitamina D	lipsă
energie	**44 kcal**

KNÖDEL
Denumire germană pentru → *canederli.*

KRAPFEN
Prăjiturică rotundă, din aluat dospit, copt şi umplut cu marmeladă. Este o specialitate austriacă şi nemţească.

KRUMIRI
Biscuiţi sfărâmicioşi pe bază de făină, unt, zahăr, miere şi ouă. Sunt o specialitate din Casale Monferrato, din Provincia Alessandria.

KÜMMEL
Lichior dulce pe bază de → *chimion* şi ierburi. În general, se utilizează în cofetărie.

KUMQUAT
Fruct citric, cunoscut în Italia mai degrabă sub numele de → *mandarină chinezească.*

Scanned with OKEN Scanner

L

LA FRIGARE

Modalitate de preparare la cald, cu ajutorul unei frigări, o ţeapă de metal, ascuţită la un capăt, cu grosime şi lungime variabile, pe care sunt înşirate bucăţi de carne şi de peşte, care se prepară învârtind direct frigarea deasupra jarului sau la cuptor (rotisor) şi la grătar, susţinute la capete pe două furci. Carnea se unge permanent cu sosuri pe bază de ulei, usturoi şi mirodenii, pentru a-i da gust şi pentru a evita uscarea excesivă a cărnii.

LACRIMA DI MORRO D'ALBA

Vin roşu DOC din provincia Ancona. Se produce în principal din soiul de viţă Lacrima, la care se se pot adăuga struguri din soiurile Montepulciano şi Verdicchio. Are o tărie de minimum 11°.

LACTATE

Produsele obţinute prin procesarea laptelui: brânzeturi proaspete şi maturate, unt, iaurt, smântână şi urdă. Pentru principalele caracteristici organoleptice şi nutriţionale se face trimitere la fiecare termen în parte.

LACTOZĂ

Glucidă (→ *carbohidraţi*) prezentă în lapte, căruia îi conferă un gust uşor dulce. Unica dizaharidă de origine animală, este formată dintr-o moleculă de glucoză şi una de galactoză. Este digerată sub acţiunea enzimei lactază. Prin acţiunea *lactobacililor*, lactoza fermentează formând acidul lactic; această reacţie este utilizată la producerea iaurtului care, din acest motiv are gustul acru, precum şi a brânzeturilor.

LAGUIOLE

Brânză franţuzească de vacă. Are dimensiuni mari şi se maturează timp de 2–6 luni. Miezul, de culoare galben-pai, este elastic, semidur şi compact; gustul este delicat şi uşor sărat. Se consumă ca brânză de masă.

LAMBRUSCO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii şi roze produse în provinciile Mantova, Modena şi Reggio Emilia. Fiecare vin preia numele principalei varietăţi de struguri, respectiv Lambrusco, folosită pentru preparare: *Lambrusco Grasparossa*, *Lambrusco Salamino*, *Lambrusco Marani*, *Lambrusco Montericco*, *Lambrusco di Sorbara* şi *Lambrusco Fortana*. Au o tărie de minimum 10,5–11°.

LAMEZIA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru două vinuri albe, un vin roşu şi unul roze din provincia Catanzaro. Vinurile albe se produc în principal din soiul de viţă Graco alb, amestecat cu struguri din soiurile Trebbiano toscan

Scanned with OKEN Scanner

Malvasia şi alte soiuri locale, cu autorizaţia provinciei. Au o tărie de minimum 11°. Vinurile *Lamezia roşu* şi *Lamezia roze* se obţin din struguri din soiurile Nerello Mescalese şi/sau Nerello Cappuccio (30–50%), Gaglioppo şi Magliocco (25–35%), Greco negru şi Marsigliana (25–35%). Vinul roze are o tărie de minimum 11,5°, iar cel roşu de cel puţin 12°.

LAMIA
Plantă, cunoscută şi sub numele de urzică albă (*Lamium album*), răspândită mai ales în zonele muntoase din Italia septentrională. Din ea se obţine o infuzie care are proprietăţi astringente şi calmante. Se consumă frunzele şi vârfurile, cât sunt încă fragede, fierte şi condimentate cu ulei de măsline şi lămâie.

LAMPRETĂ
Termen care indică numeroase specii de peşti, dintre care doar câteva sunt folosite în gastronomie; printre acestea, *lampreta de mare* (*Petromyzon marinus*), *lampreta de râu* (*Lampetra fluvialis*), peşte de mare care, în perioada reproducerii, urcă pe fluvii spre izvoare, şi *lampreta de pârâu* (*Lampetra planeri*), care trăieşte numai în ape dulci. Lampretele au aspectul unui şarpe, ca şi anghila, cu buzele şi limba acoperite cu numeroşi dinţi cornoşi. Carnea lor este grasă şi fragedă şi se consumă friptă, prăjită, marinată, gătită şi afumată.

LANCASHIRE
Brânză englezească din lapte de vacă. În timpul preparării, partea înghegată a laptelui se taie în bucăţi, se sărează şi se pune la presat; maturarea scurtă (de 1–2 luni) se face sub o peliculă subţire de plastic, care împiedică formarea crustei. Miezul, elastic şi de culoare galbenă, are un gust puternic şi sărat în producţia artizanală şi mai delicat în producţia industrială. În Italia, este folosită exclusiv pentru producerea de brânzeturi topite.

LANGHE
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii şi albe, produse în zona viticolă cu acelaşi nume din provincia Cuneo. Vinurile preiau numele principalului soi de struguri din care sunt produse. Cele roşii se obţin din struguri din soiurile Nebbiolo, Freisa, Dolcetto şi din soiuri locale autorizate de provincie şi au o tărie minimă între 11 şi 11,5°. Vinurile albe, produse din soiurile de viţă Facorita, Chardonnay, Arnais şi din soiuri locale, au cel puţin 10,5°.

LANGUSTA
Crustaceu marin (*Palinurus vulgaris*), care poate atinge 50 cm lungime şi o greutate de 8 kg. Are o carapace foarte robustă, de culoare portocaliu-violacee, cu striaţii mai deschise; este dotată cu doi cleşti şi patru antene. Carnea musculoasă, de culoare alb-rozalie, se pretează la numeroase feluri de preparare: condiment pentru aperitive; fiartă într-un clocot şi asezonată cu ulei, lămâie sau maioneză; la cuptor; la grătar; a la americana, ori prăjită în tigaie cu ulei, ceapă, roşii, condimente şi stropită cu cognac.

LAPTE
Conform definiţiei oficiale, prin „lapte alimentar" se înţelege „produsul obţinut prin mulgerea regulată, neîntreruptă şi completă a mamelei animalelor în stare bună de sănătate şi bine nutrite. Prin termenul simplu «lapte» trebuie înţeles

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a langustelor

apă	78,10 g
proteine totale	16,20 g
lipide totale	1,90 g
colesterol	164,00 mg
glucide disponibile	1,00 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	60,00 mg
sodiu	177,00 mg
potasiu	180,00 mg
fosfor	280,00 mg
zinc	5,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,15 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,18 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,00 mg
vitamina C	2,00 mg
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	1,47 mg
vitamina D	urme
energie	**86 kcal**

Compoziţia chimică a laptelui integral de vacă

apă	87,00 g
proteine totale	3,10 g
lipide totale	3,40 g
colesterol	14,00 mg
glucide disponibile	4,80 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,10 mg
calciu	119,00 mg
sodiu	50,00 mg
potasiu	150,00 mg
fosfor	93,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,18 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,06 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	43,00 µg
vitamina E	0,08 mg
vitamina D	0,03 µg
energie	**61 kcal**

laptele provenit de la vacă. Laptele altor animale trebuie să poarte denumirea speciei căreia îi aparţine animalul de la care este obţinut laptele; de exemplu, «lapte de capră», «lapte de măgăriţă» etc." Dintre toate tipurile de lapte, cel de vacă este cel mai larg folosit în ţările occidentale.

PROCESARE. Laptele proaspăt muls are o culoare alb opalescentă care tinde spre gălbui, în funcţie de conţinutul de grăsimi. Gustul este dulceag şi uşor sărat datorită prezenţei zaharului (lactoză) şi a sării (clorură de sodiu). Mirosul, de obicei slab, variază în funcţie de tipul de alimentaţie a animalului. După mulgere sunt efectuate operaţiile de filtrare şi de răcire (laptele proaspăt muls are o temperatură de 37°C), pentru a evita înmulţirea microorganismelor; de asemenea, laptele este supus unei agitări constante, pentru a împiedica ridicarea smântânii, adică a componentei grase. Urmează tratamentul de limpezire şi apoi, pentru a obţine lapte parţial sau puternic degresat, tratamentul de reglare a concentraţiei de grăsimi, în timpul căruia se extrag grăsimile. Laptele este omogenizat (grăsimea este redusă la

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a laptelui de vacă parţial degresat

apă	88,50 g
proteine totale	3,50 g
lipide totale	1,80 g
colesterol	7,00 mg
glucide disponibile	5,00 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,10 mg
calciu	120,00 mg
sodiu	46,00 mg
potasiu	170,00 mg
fosfor	94,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,18 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,06 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	21,00 µg
vitamina E	0,03 mg
vitamina D	0,01 µg
energie	**49 kcal**

Compoziţia chimică a laptelui de vacă degresat

apă	90,50 g
proteine totale	3,60 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	2,00 mg
glucide disponibile	5,30 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,10 mg
calciu	122,00 mg
sodiu	52,00 mg
potasiu	150,00 mg
fosfor	97,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,18 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,06 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	urme
vitamina D	urme
energie	**36 kcal**

granulaţii foarte fine pentru a evita separarea ei de componenta apoasă). În cele din urmă, laptele este supus unui tratament termic (pasteurizarea, de la 63°C la 85°C sau sterilizarea, la 140–150°C, pentru laptele destinat unei conservări îndelungate) care elimină eventuala prezenţă a microorganismelor dăunătoare. Pasteurizarea implică o pierdere minoră de vitamine şi de proteine în comparaţie cu sterilizarea, care poate fi de două tipuri: normală sau UHT (Ultra High Temperature), la temperaturi şi mai ridicate.

SORTIMENTE. În comerţ, laptele este disponibil pasteurizat şi de conservare îndelungată (supus sterilizării normale sau UHT):

– laptele pasteurizat a suferit un tratament termic mai blând în raport cu laptele de conservare îndelungată şi, prin urmare, are proprietăţi nutriţionale superioare;

– laptele UHT (Ultra High Temperature), a suferit un tratament de sterilizare prin-

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a laptelui de capră

apă	86,30	g
proteine totale	3,90	g
lipide totale	4,30	g
colesterol	12,00	mg
glucide disponibile	4,70	g
fibre alimentare	lipsă	
alcool	lipsă	
fier	0,10	mg
calciu	141,00	mg
sodiu	40,00	mg
potasiu	180,00	mg
fosfor	106,00	mg
zinc	0,60	mg
tiamină (vit. B_1)	0,05	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,11	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30	mg
vitamina C	1,00	mg
vitamina B_6	0,07	mg
acid folic	1,00	µg
retinol eq	86,00	µg
vitamina E	0,05	mg
vitamina D	0,17	µg
energie	**72 kcal**	

tr-o tehnică specială, mai puţin drastică în raport cu laptele sterilizat în mod normal; toate aceste sortimente sunt prezente în versiune *integrală* (grăsimi în concentraţie de aproximativ 3,5%), *parţial degresat* (concentraţie a grăsimilor între 1% şi 1,8%) şi *degresat* (concentraţie a grăsimilor sub 0,5%).

– în comerţ există şi lapte proaspăt de înaltă calitate pasteurizat, care are un conţinut mai mare de proteine nedenaturate.

– pentru utilizări speciale, se găseşte *lapte concentrat* sau *condensat* (îndulcit sau neîndulcit), folosit ca o cremă de uns sau ca ingredient pentru desert, şi *lapte praf* (integral sau degresat), care este utilizat ca ingredient în multe produse industriale.

Începând din 2002, în comerţ se găseşte şi lapte microfiltrat, adică un sortiment de lapte care, printr-un proces de microfiltrare, este purificat de bacteriile şi de celulele somatice prezente în urma procesului de mulgere.

Printre sortimentele de lapte speciale sau modificate se numără cele dietetice, cum este *laptele fără lactoză* (tratat cu lactază, o enzimă specială care separă lactoza în cele două zaharuri simple care o compun, glicoza şi galactoza, făcând laptele digerabil pentru persoanele cu intoleranţă la lactoză); *laptele desodat*, lipsit de sodiu; *laptele vitaminizat*, cu adaos de vitamina D şi mai ales de vitamina C; laptele cu adaos de fermenţi vii, pentru refacerea florei bacteriene intestinale. Laptele proaspăt trebuie întotdeauna menţinut la temperatura frigiderului (4–6°C). În Italia, termenul de conservare este stabilit prin lege până la patru zile după data fabricaţiei. Lapte cu conservare pe termen lung se găseşte în vânzare la temperatura ambientală, la care se conservă timp de trei luni dacă a fost aplicat tratamentul UHT şi de 6 luni, dacă a fost sterilizat prin metoda tradiţională.

O Laptele, constituit cu precădere din apă, cu un conţinut scăzut de fier şi de vitamina C, aliment complet datorită abundenţei de principii nutritive, indispensabil pentru nou-născutul şi în perioada de creştere a sistemului osos, util împotriva osteoporozei, conţine:

– zaharuri, cu precădere lactoză;

– grăsimi, ca trigliceride, fosfolipide şi colesterol;

– proteine, printre care caseina, lactoalbumina şi lactoglobulina;

Scanned with OKEN Scanner

– săruri minerale, printre care cele de calciu (fundamental pentru dezvoltarea oaselor şi a dinţilor), de fosfor, de sodiu şi de potasiu;
– vitamine liposolubile (în special vitamina A);
– vitamine din grupa B.

❑ Laptele se consumă natural sau împreună cu alte produse (cacao, cafea), alături de care se utilizează la fabricarea ciocolatei, a cafelei cu lapte şi cappuccino. Intră ca ingredient în preparate dulci (torturi, budinci, îngheţate, spume şi creme), în reţete sărate (sos alb, sosuri pentru friptura de porc, supe, griş şi piure de cartofi), la prepararea unor sortimente speciale de pâine (cu lapte), la creme cu tărie alcoolică ridicată (cremă de whisky), a unor sortimente de ciocolată şi de bomboane. Industria produselor lactate utilizează laptele ca materie primă pentru obţinerea derivatelor din lapte, în special smântână, unt, lapte acru, urdă, iaurt şi numeroase sortimente de brânzeturi. Laptele este utilizat şi în cosmetică, la fabricarea cremelor, a laptelui demachiant şi a spumanţilor pentru baie. [*T.C.*]

LAPTE DE COCOS

Băutură cu gust de migdale, obţinută din pulpa nucii de → *cocos*.

LAPTE DE MIGDALE

Lichid obţinut prin strivirea sâmburilor de migdale dulci; diluat cu apă, este o băutură plăcută.

LAPTE DE SOIA

Băutură obţinută din → *soia*.

LARN

Siglă care indică „cantităţile zilnice de energie şi de nutrienţi recomandate pentru populaţia italiană". Este vorba de un raport elaborat de experţi ai Societăţii Italiene de Nutriţie Umană cu scopul „de a proteja întreaga populaţie împotriva riscului de carenţe nutriţionale, de a oferi elemente utile pentru a evalua valoarea nutritivă a dietei medii a populaţiei, pentru a planifica politica aprovizionării naţionale cu alimente, şi nu alimentaţia comunităţii". Alte aplicaţii sunt cele inerente, informaţie şi educaţie alimentară, etichetarea nutriţională a produselor alimentare şi compoziţia integratorilor sau a alimentelor dietetice. Cantităţile de nutrienţi recomandate, exprimate în valori pe persoană şi pe zi, nu sunt în mod obligatoriu cele de consumat zilnic, ci reprezintă o valoare medie a consumurilor pe o anumită perioadă de timp, raportate la subiecţi cu stare bună a sănătăţii (a se vedea, în Anexa acestui volum, Tabelul LARN în secţiunea *Recomandări*).

LASAGNA/TĂIŢEI

Aluat cu ou, tăiat fâşii lungi. Din lasagna se prepară un fel de mâncare cu acelaşi nume, în care, pastele, dispuse în straturi sunt intercalate cu ragu de carne, sos de roşii, sos alb şi parmezan ras. Prepararea se face la cuptor cu o uşoară gratinare. Există numeroase variante regionale ale reţetei acestui preparat gastronomic.

LASCA

Nume comun al unor peşti de apă dulce, răspândiţi în centrul şi nordul Italiei, cum sunt *triotto* (*Leuciscus aula*), *scardola* (*Leuciscus erythrophtalmus*), *lasca del Trasimeno* (*Leuciscus trasimenicus*), *cavedano* sau *cefalo d'acqua dolce* (*Leuciscus cavedanus*). Sunt peşti caracterizaţi printr-o dungă de

Scanned with OKEN Scanner

culoare închisă pe laterale, spatele verde-gri şi burta alb-argintie. Carnea lor, nu prea apreciată pentru că are multe oase, se găteşte în general friptă sau prăjită.

LATTERIA

Brânză din lapte de vacă, specialitate din Veneto şi din Friuli – Veneţia Giulia. Are formă cilindrică şi cântăreşte între 5 şi 9 kg; are coaja netedă, miezul de culoare galben deschis, cu o mulţime de găuri mici, numite „occhio di pernice", cu gust pronunţat şi uşor sărat. Se produc trei sortimente diferite, în funcţie de perioada de maturare: *latteria semiduro*, cu o maturare de câteva luni, *latteria a pasta dura e pressata*, cu o maturare între cinci luni şi un an şi *latteria da grattugia* (pentru ras, *n.tr.*), cu durata de maturare de peste un an.

Compoziţia chimică a brânzei latteria

apă	25,40 g
proteine totale	30,70 g
lipide totale	36,40 g
colesterol	100,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	1057,00 mg
sodiu	670,00 mg
potasiu	99,00 mg
fosfor	610,00 mg
zinc	2,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,68 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,11 mg
acid folic	12,00 µg
retinol eq	327,00 µg
vitamina E	0,58 mg
vitamina D	0,25 µg
energie	**450 kcal**

LAUR

Altă denumire pentru → *dafin*.

LAUR/DAFIN

Arbust sau arbore veşnic verde (*Laurus nobilis*), tipic pentru flora mediteraneană. Ajunge până la înălţimea de 15 m şi are frunzele de culoare verde închis, bogate în ulei aromatic.

❑ În gastronomie, frunzele sunt întrebuinţate pentru a da gust mâncărurilor şi pentru a le face mai digerabile, dat fiind că dafinul stimulează producerea enzimelor stomacale.

➪ Pentru eliminarea gazelor intestinale, se prepară o infuzie dintr-un gram de foi de dafin la 100 ml de apă clocotită (doză: o ceşcuţă pe zi).

LAVARELLO

Altă denumire pentru peştele → *coregono*.

LAVERANO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb, un vin roşu şi unul roze, produse în provincia Lecce. Vinul *Laverano alb* se obţine din struguri Malvasia albă (minimum 65%), la care se adaugă struguri din soiurile Bombino alb şi/sau Trebbiano alb (35%) şi are o tărie de minimum 11°. Vinurile *Laverano roşii* şi *Laverani roze* se produc din soiul de viţă Negro amaro (minimum 65%), la care se pot adăuga struguri din soiurile Sangiovese, Malvasia de Lecce, Montepilciano şi

Scanned with OKEN Scanner

Malvasia albă. Vinul roze are o tărie de minimum 11,5°, cel roşu de 12°, iar sortimentul „Riserva" care necesită o perioadă de învechire de 2 ani, are cel puţin 12,5°.

LAZZERUOLA/ specie de păducel
Fruct similar unui măr mic, de culoare roşie sau galbenă. Are pulpa dulce, uşor acrişoară şi taie setea. În general se consumă proaspăt, dar este folosit şi pentru dulceaţă şi jeleuri.

LĂMÂIE
Fruct al lămâiului (*Citrus limon*), citrică răspândită în zona caldă a Mediteranei. Printre numeroasele varietăţi cultivate, se pot menţiona *lămâiul de pe coasta Amalfi*, cu lămâi mari şi cu coaja groasă şi *lămâiul din Sicilia*, ale cărui fructe sunt mai mici, au coaja mai subţire şi reprezintă 90% din producţia italiană. O varietate văratică, cu coaja verde, este numită *verdello*.

O Lămâia conţine:
– acid citric, care stimulează funcţionarea aparatului digestiv;
– vitamina C, în cantitate mare;
– vitamine din grupa B;
– cumarine, substanţe aromatizante, mai ales în coajă;
– flavonoide, substanţe colorante, în coajă;
– limonene şi citrale, componente principale ale uleiului esenţial, prezente mai ales în partea interioară albă spongioasă.
Lămâia este optimă pentru a tăia setea, favorizează digestia, are proprietăţi depurative şi antiseptice.
❑ În general, lămâia proaspătă se consumă stoarsă, amestecând sucul cu apă şi îndulcind băutura. Serveşte pentru a condimenta şi a da gust mâncărurilor pe bază de carne şi de peşte, este ingredient în unele sosuri (maioneze şi sosuri cu lămâie) şi se utilizează la prepararea marinatelor. Coaja, pulpa şi sucul sunt ingrediente în numeroase preparate dulci, ca marmelade, biscuiţi, torturi, prăjituri cu foaie de bezea, budinci, sufleuri, spume, creme şi îngheţate; coaja este folosită de asemenea la prepararea unor lichioruri, cum este → *limoncello*. Sucul de lămâie poate substitui oţetul în orice reţetă, cu excepţia preparării murăturilor. Este un condiment optim pentru salate.

Compoziţia chimică a lămâii

apă	89,50 g
proteine totale	0,60 g
lipide totale	urme
colesterol	lipsă
glucide disponibile	2,30 g
fibre alimentare	5,20 g
alcool	lipsă
fier	0,10 mg
calciu	14,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	140,00 mg
fosfor	11,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,01 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	50,00 mg
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	11,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	0,19 mg
vitamina D	lipsă
energie	**11 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

LĂPTIŞOR DE MATCĂ

Secreţie glandulară a albinelor lucrătoare tinere (între a 5-a şi a 15-a zi de viaţă), de consistenţă gelatinoasă şi de culoare albă, cu miros pătrunzător şi gust uşor acrişor. *Lăptişorul de matcă*, în italiană numit şi *gelatina reale*, serveşte ca hrană pentru larve până în cea de-a 5-a zi de viaţă, adică înainte de a se transforma în insecte. Numai reginele mătci se hrănesc cu lăptişor de matcă de-a lungul întregii lor existenţe.

○ Lăptişorul de matcă este folosit ca un complex natural, considerat drept aliment-medicament pentru echilibrarea stărilor carenţiale nutriţionale, în urma unor boli care slăbesc organismul. El conţine:

– zaharuri, printre care glucoza, fructoza şi zaharoza;

– proteine, chiar şi în formă de aminoacizi liberi esenţiali: arginina, histidina, triptofanul, fenilalanina şi acidul glutaminic;

– grăsimi, printre care acidul gras *hidroxi-trans-decenoic*, foarte rar, cu proprietăţi benefice;

– vitamine, în special din grupa B;

– săruri minerale, precum cele de potasiu, fier, calciu, fosfor, sulf şi cupru;

– alte substanţe, cum ar fi polen şi hormoni cu acţiune antibacteriană şi antibiotică.

❑ Lăptişorul de matcă, ambalat în recipiente ermetice şi conservat la frigider (fiind uşor degradabil) se consumă în stare naturală. Se găsesc în comerţ şi preparate cu lăptişor de matcă liofilizat, conservabile pe termen mai lung.

➪ Ca integrator, lăptişorul de matcă proaspăt se administrează în medie, în doze de 500 mg zilnic pentru adulţi, iar pentru copii doza este de jumătate; doza de lăptişor de matcă liofilizat este în medie de 200 mg/zi pentru adulţi şi 100 mg pentru copii.

LECCIA/ specie de scrumbie

Nume comun pentru mai mulţi peşti din familia Carangide. Carnea speciilor *Licchia amia*, *Licchia glauca* şi *Seriola dumerilii* este foarte gustoasă şi se consumă prăjită, la cuptor şi la grătar.

LECITINĂ

Amestec de substanţe constituit în majoritate din *fosfolipide* (→ *lipide*). Este prezentă în toate celulele animale şi vegetale, în care participă la formarea membranelor celulare. Lecitina intră şi în constituţia *lipoproteinelor*, care permit transportul grăsimilor şi al substanţelor liposolubile în organism. Lecitina favorizează transportul colesterolului de la ţesuturi la ficat, mărind cantitatea de „colesterol bun" (HDL) prezent. Lecitina este o componentă a bilei: permite emulsionarea grăsimilor, introduse cu alimentele, favorizând absorbţia lor.

FUNCŢII. Introducerea lecitinei în organism odată cu alimentele sau cu integratorii alimentari ajută la diminuarea colesterolului în sânge (constituind un factor de prevenire şi tratare a aterosclerozei), la reglarea funcţionalităţii ficatului şi la producerea fierii; pe lângă aceasta, pare să contribuie la ameliorarea unor funcţii ale creierului, printre care memoria şi capacitatea de învăţare.

SURSE ALIMENTARE. Lecitina cea mai cunoscută este cea extrasă din seminţe de soia (care conţin 2,5 g la 100 g de produs). Printre vegetale, alte surse sunt: orezul, lintea, mazărea, fasolea verde, varza, conopida. Printre alimentele de origine animală, sunt bogate în lecitină gălbenuşul de ou şi ficatul.

Scanned with OKEN Scanner

UTILIZĂRI ALIMENTARE. Mai mult decât un integrator alimentar, lecitina este utilizată în industria alimentară ca emulsificator şi poate fi identificată pe etichetă prin sigla E322. Compoziţia ei chimică o face aptă pentru formarea emulsiilor; permite, deci, amestecul uleiului cu apa, evitând separarea lor în acelaşi aliment. Prin urmare, este necesară în producţia maionezei, a margarinei, a îngheţatelor industriale, a sosurilor, a conservelor de supe şi ciorbe de legume şi pentru multe alte alimente de uz general, cărora le asigură o consistenţă cremoasă. [T.C.]

LEGUMINOASE

Este vorba despre *seminţe* (adică legumele adevărate şi propriu-zise) şi de fructe (adică *baca*, în care se găsesc seminţele) ale leguminoaselor, plante foarte răspândite în zonele cu clima temperată. Sunt leguminoase → *arahidele*, → *năutul*, → *măzărichea*, → *fasolea verde*, → *fasolea boabe*, → *bobul*, → *lintea*, → *cafeluţă*, → *mazăre*, → *soia*.

○ Legumele, bogate în aminoacizi care, asociaţi cu aminoacizii din cereale, pot înlocui parţial proteinele din carne, conţin:
– proteine (procentaje ridicate în soia şi în legumele uscate);
– grăsimi (urme în legumele proaspete, 2–6% în cele uscate), în cantitate mare în soia şi în arahide; este vorba mai ales despre acizi graşi nesaturaţi (acid oleic, acid linoleic, acid linolenic), folositor pentru menţinerea colesterolului la un nivel scăzut;
– zaharuri, în cantitate crescută în fasole; fibre alimentare, care favorizează funcţionarea intestinului;
– carbohidraţi complecşi (amidon până la 50% în legumele uscate), în cantitate semnificativă;
– vitamine din grupa B, în cantităţi apreciabile;
– săruri minerale, cum sunt cele de calciu, de fosfor, de fier, de potasiou, de magneziu şi de sulf, în cantităţi mari, mai ales în legumele uscate.

❑ Legumele se găsesc în comerţ proaspete, uscate, congelate şi în conservă. Boabele sunt întotdeauna fierte îndelung, iar dacă se utilizează cele uscate, este necesar ca mai întâi să fie puse la înmuiat în apă pentru 12–24 de ore. [T.C.]

LEICHESTER

Brânză englezească din lapte de vacă. După închegare este tăiată, sărată, presată şi apoi lăsată să se matureze timp de câteva luni, acoperită cu o peliculă de plastic care împiedică formarea crustei. Miezul este gras, compact şi de culoare galben intens prin adăugarea colorantului natural *annatto*. În Italia, este importată şi folosită pentru producerea de brânzeturi topite.

LEMN DULCE

Plantă erbacee perenă spontană (*Glycyrriza glabra*), aparţinând familiei leguminoaselor papiliaceae, de la care se utilizează rădăcina pentru proprietăţile ei aromatice şi terapeutice. Rădăcinile sunt curăţate, decojite, uscate şi puse în vânzare tăiate sub formă de bastonaşe.

○ Rădăcina de lemn dulce are proprietăţi expectorante şi mucolitice, precum şi antiinflamatorii; dezvoltă o acţiune protectoare pentru mucoasa stomacală; poate avea efecte laxative. Conţine:
– zaharuri, printre care zaharoză şi manitol;

Scanned with OKEN Scanner

– amidon;
– fibre alimentare;
– glucoside;
– flavonoide, care sunt pigmenţi naturali;
– glicirizină, principiu activ de 60 de ori mai dulce decât zaharoza.

❑ În afara bastonaşelor masticabile, lemnul dulce se găseşte în comerţ şi ca rădăcină mărunţită, pentru prepararea decocturilor şi a tizanelor, ca pulbere de rădăcini şi ca suc. Sucul de lemn dulce, numit şi „extract negru", se obţine punând rădăcinile la fiert pentru un timp lung şi este utilizat pentru aromatizarea şi colorarea berii, pentru prăjiturele şi caramele, pentru lichioruri.

LENTISCO/ varietate de fistic

Plantă veşnic verde (*Patacia lentiscus*), în italiană numită şi *lentischio*, caracterizată printr-un miros puternic de răşină. Împreună cu mirtul şi cu strugurii-ursului, este unul dintre principalii arbuşti din peisajul mediteranean. Florile mici şi roşii, reunite în ciorchini, dau fructe sferice şi de culoare neagră la maturitate, care conţin seminţe verzi, bogate în ulei.

❑ Răşina acestei varietăţi de fistic se adaugă ca aromatizant la lichioruri şi prăjituri. Fructele conservate în sare aromatizează mâncărurile pe bază de carne; fructele uscate, după măcinare, servesc drept condiment pentru mâncăruri. Seminţele extrase din sâmburi pot fi consumate chiar şi prăjite, odată cu aperitivele, ori pot fi presate pentru a extrage un ulei comestibil.

LESSINI DURELLO

Vin alb cu denumire de origine controlată (DOC), produs în unele comune din Munţii Lessini, din provinciile Verona şi Vicenţa. Se obţine aproape exclusiv din soiul de viţă Durello, la care se pot adăuga struguri din soiurile Gargenegra, Trebbiano di Soave, Pinot alb şi Chardonnay (într-un procentaj maxim care nu poate depăşi 15%). Are o tărie de minimum 10° şi de 11° pentru sortimentele „Superiore" şi spumos.

LESSONA

Vin roşu DOC, produs în comuna Lessona, din provincia Vercelli. Se obţine cu precădere din struguri Nebbiolo, eventual amestecaţi cu struguri din soiurile Vespolina şi Bonarda (maximum 25%). Are o tărie de minimum 12° şi necesită 2 ani de învechire, începând cu ianuarie următor culesului.

LEUŞTEAN

Plantă aromatică (*Levisticum officinale*), caracterizată prin flori mici şi galbene, în Italia cunoscută şi sub numele de *sedano di montagna* (*leuştean de munte, n.tr.*). Frunzele, prin aspect (şi gust), sunt similare cu frunzele de ţelină şi se consumă în salate.

LICHIOR DE ANASON

Lichior dulce de origine franţuzească (*anisette*), dar produs în toate ţările mediteraneene. Este aromat cu anason stelat, anason verde, sasafras, hasmaţuchi şi coajă de lămâie şi de portocală.

LICHIOR DE NUCI

Lichior brun, tradiţional din Reggio Emilia, obţinut prin infuzare, din nuci verzi, la care se adaugă coajă de lămâie, scorţişoară, cuişoare şi zahăr. Produsul astfel obţinut este expus la soare în recipiente sigilate; înainte de a fi filtrat, se îndulceşte cu zahăr. Se pune în vânzare după o învechire timp de 1 an.

LICHIOR

Băutură alcoolică tare (cel puţin 21°), rezultată în urma distilării unei soluţii

Scanned with OKEN Scanner

obţinute prin macerarea de ierburi, vinuri, fructe sau cereale, alcool cu apă şi zahăr. Se deosebesc *lichioruri naturale*, adică distilaţi obţinuţi direct din vin, din cereale şi din fructe (de exemplu, *cognac*, *whisky* şi *rom*) şi *lichioruri compuse*, preparate prin distilarea sau macerarea de substanţe vegetale (de exemplu, cherry şi maraschino).

LICOPENĂ

Carotenoidă (→ *pigmenţi naturali*), care dă culoarea roşie tomatelor. Spre deosebire de alte carotenoide, ca betacarotenul, de exemplu, nu poate fi trasnformată în vitamina A, dar are o putere antioxidantă apreciabilă. Consumul de alimente bogate în licopene pare a contribui la întărirea apărării organismului în confruntarea cu stresul oxidativ.

LICURDIA

Supă pe bază de zarzavaturi sau de ceapă, tăiate în bucăţi, fierte în apă cu untură. Se serveşte pe felii de pâine prăjită, frecate cu ardei iute. Este un fel de mâncare din Calabria.

LIGNINĂ

Fibră insolubilă (→ *fibre alimentare*), care se găseşte asociată cu celuloza în pereţii celulelor plantelor superioare.

LIGUATTOLA

Peşte de mare (*Citharus liguatula*), numit şi *pataraccia* şi *ciancchetone*, asemănător cu sola, are formă plată, culoare galben gri, ambii ochi pe o singură latură. Se prepară, în general, la cuptor, fript sau în saramură. Exemplarele mai mici se consumă întregi.

LIMACE/MELCI

Termen (în italiană, *lumaca*) folosit într-un mod impropriu în gastronomia italiană pentru melc (*Helix pomatias*), moluscă gasteropodă terestră comestibilă. Melcul are o cochilie helicoidală, un corp alungit şi cărnos şi 4 antene pe cap, dintre care cele două mai lungi au la extremitate câte un ochi. Trăieşte în păduri şi pe pajişti, dar există şi culturi de melci (heliciculturi). Carnea are un gust delicat şi se prepară după numeroase reţete regionale: cu garnitură de trufe, în omletă sau

Compoziţia chimică a cărnii de melc

apă	82,80 g
proteine totale	12,90 g
lipide totale	1,70
colesterol	65,00 mg
glucide disponibile	7,80 g
fibre alimentare	urme
alcool	absent
fier	5,00 mg
calciu	57,00 mg
sodiu	206,00 mg
potasiu	347,00 mg
fosfor	141,00 mg
zinc	1,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,11 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,34 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	60,00 µg
vitămina E	0,13 mg
vitamina D	1,10 µg
energie	**98 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

conform unei faimoase reţete franţuzeşti, *a la Borgogne*, adică fierţi în apă cu vin alb şi asezonaţi cu unt, usturoi şi pătrunjel. Înainte de preparare este necesară curăţirea animalelor. Melcul de mare (*Trochocochleia turbinata*) se găseşte de-a lungul coastei italiene şi mai ales în laguna Veneţiei. Nu necesită curăţire şi se prepară mai ales fiert.

LIMANDA

Peşte de mare (*Pleuronectes limanda*), de mărime medie, de aproximativ 40 cm, răspândit în Oceanul Atlantic. Are corpul plat, romboidal, cu ochii dispuşi pe aceeaşi latură, ca la solă (şi ca la calcan, *n.tr.*). În Italia, se consumă sub formă de file, care se găseşte în comerţ de obicei congelat, preparat la grătar, pe grătar, la tigaie, prăjit, în mâncare şi rasol.

LIMBA DE MARE

Denumire comună pentru unele specii de peşti de mare din familia Soleide, cu corpul oval şi plat, de culoare albă pe burtă şi cu ochii amplasaţi pe aceeaşi parte a corpului. În Marea Mediterană sunt răspândite *limba de mare* (*Solea vulgaris*), care poate depăşi 40 cm în lungime, *sola turcească* (*Solea Kleini*), de dimensiuni mai mici, *sola ocellata*, mai rară şi *sogliola pelosa* (*Monochirus hispidus*), acoperită cu solzi mici. Limba de mare are carnea fragedă, delicată, slabă, se consumă la grătar, friptă, rasol, în tigaie, în mâncare şi la cuptor; o reţetă cunoscută este limba de mare alla → *mugnaia*.

LIMBA MIELULUI

Plantă erbacee anuală (*Borago officinalis*), numită şi *borana*, cu frunze mari, ovale şi aspre, care creşte în Europa.

O Frunzele de limba mielului se folosesc crude la salate mixte, la omlete, supe şi la

Compoziţia chimică a limbii de mare

apă	79,50 g
proteine totale	16,90 g
lipide totale	1,70 g
colesterol	57,00 mg
glucide disponibile	0,80 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	12,00 mg
sodiu	120,00 mg
potasiu	280,00 mg
fosfor	195,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,70 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,19 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,40 mg
vitamina D	urme
energie	**86 kcal**

prepararea orezului, ori se consumă fierte în aburi sau opărite.

❑ Principiile active ale acestei plante sunt prezente mai ales în tulpină, dar şi în frunze (care conţin mucilagii, răşini, saponine, antociani şi săruri minerale). Infuzia de flori de limba mielului (10–15 g la 1 litru de apă) favorizează vindecarea guturaiului şi ajută la calmarea tusei (doze: 3–4 ceşcuţe

pe zi). Decoctul, cu efecte diuretice şi sudorifice (50 g de frunze proaspete sau 10 g de frunze uscate la 1 litru de apă), se bea foarte fierbinte (doze: 2–3 ceşti pe zi înainte de masă).

LIMBĂ

Muşchi de formă alungită, situat în cavitatea bucală. Este groasă în centru şi subţire pe lateral şi este acoperită cu o mucoasă moale. Face parte dintre → *organe*. Se consumă cu precădere limba de vită şi cea de porc. Limba de vacă, deosebit de gustoasă, se consumă în saramură, afumată şi în diverse preparate industriale. Limba de viţel şi cea de porc sunt marinate, apoi prăjite uşor şi apoi fierte înăbuşit, ori gătite în sos marinat sau pur şi simplu rasol cu sosuri. Limba este unul dintre sortimentele de carne cu un conţinut ridicat de colesterol şi grăsimi.

Compoziţia chimică a limbii de mare

apă	64,00 g
proteine totale	17,10 g
lipide totale	18,00 g
colesterol	78,00 mg
glucide disponibile	0,40 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	2,80 mg
calciu	9,00 mg
sodiu	73,00 mg
potasiu	197,00 mg
fosfor	187,00 mg
zinc	3,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,13 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,30 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,90 mg
vitamina C	3,00 mg
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	0,28 mg
vitamina D	lipsă
energie	**231 kcal**

LIMBURGER

Brânză din lapte de vacă, produsă în Germania şi în Belgia. Are formă de paralelipiped şi este acoperită de o crustă de culoare roşu închis, datorită frecventelor spălări cu saramură. Miezul este gras, moale, cu gust puternic şi miros înţepător. Este preparată în cutiuţe speciale din lemn de plop şi se consumă ca brânză de masă.

LIME

Altă denumire pentru fructul citric → *limetta*.

LIMETTA

Fruct citric (*Citrus aurantifolia*), de origine asiatică, numit şi *lime* (în l. engleză). Se deosebesc *limetta acida* (acră, *n.tr.*), asemănătoare cu lămâia, dar mai verde şi, în general mai mică şi *limetta dolce*, cu pulpa dulceagă şi nearomată.

○ Limetta conţine:
– zaharuri;
– vitamina C în cantitate moderată;
– betacaroten;
– săruri minerale, mai ales de calciu şi de potasiu.

❑ Limetta se consumă proaspătă, stoarsă pentru a obţine sucul (care poate fi consumat singur sau amestecat cu sucuri din alte fructe) şi ca garnitură la dulciuri; în comerţ se găseşte şi în oţet, sub formă

Scanned with OKEN Scanner

de marmeladă şi jeleuri şi ca ingredient pentru siropuri, îngheţate, aperitive şi cocteiluri.

LIMONADĂ

Băutură care taie setea, obţinută prin stoarcerea → *lămâii*, cu adaos de apă şi zahăr. Limonada industrială, deseori conţine un adaos de bioxid de carbon.

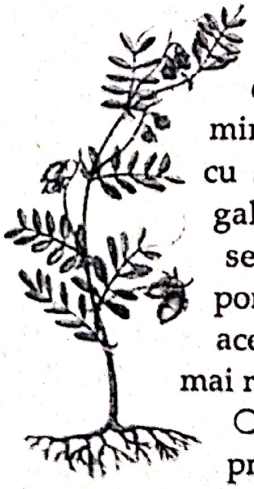
LIMONCELLO

Lichior siropos, obţinut prin dubla macerare a cojii de lămâie, mai întâi în alcool pur, apoi într-o soluţie de apă cu zahăr. Produsul astfel obţinut este filtrat şi se adaugă alcool. De culoare galbenă şi gust dulce, se serveşte bine răcit, la sfârşitul mesei. Este originar din Campania.

LIN

Peşte de apă dulce (*Tinca tinca*) din familia Ciprinide; de culoare verde închis, are corpul alungit, cu o lungime de aproximativ 30 cm şi două mustăţi în dreptul gurii. Carnea are multe oase moi poate avea un gust neplăcut de mâl, deoarece linul trăieşte pe funduri mâloase. De aceea, înainte de preparare, se recomandă o curăţare atentă. Se consumă mai ales în mâncare, în saramură, la cuptor şi la grătar.

LINTE



Seminţe comestibile ale plantei erbacee *Lens esculenta*, din familia Leguminoaselor. Există varietăţi cu seminţe mari, de culoare galbenă sau verde, şi cu seminţe mici, de culoare portocalie, roşie sau maron; aceasta din urmă este cea mai răspândită în Italia.

O Lintea conţine mai multe proteine decât toate celelalte legume, în afară de soia şi de bob. Ca toate legumele boabe, are o putere calorică ridicată. Săracă în grăsimi şi cu aminoacizi esenţiali care se integrează bine cu proteinele conţinute în cereale, conţine:

– vitamine din grupa B, în cantitate mare; săruri minerale, în special de fier, de fosfor, de zinc, de calciu, de mangan şi de seleniu (acesta din urmă se găseşte în varietăţile cu seminţe verzi şi maro);

– fibre alimentare în cantitate semnificativă, solubile şi insolubile, care reglează funcţionarea intestinelor;

Compoziţia chimică a linului	
apă	78,50 g
proteine totale	17,90 g
lipide totale	0,50 g
colesterol	29,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	31,00 mg
sodiu	80,00 mg
potasiu	245,00 mg
fosfor	218,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,90 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,19 mg
acid folic	15,00 µg
retinol eq	18,00 µg
vitamina E	0,63 mg
vitamina D	10,60 µg
energie	**76 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a lintei uscate

apă	11,60 g
proteine totale	25,00 g
lipide totale	2,50 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	54,00 g
fibre alimentare	13,70 g
alcool	lipsă
fier	5,10 mg
calciu	127,00 mg
sodiu	8,00 mg
potasiu	980,00 mg
fosfor	347,00 mg
zinc	3,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,57 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,80 mg
vitamina C	3,00 mg
vitamina B_6	0,93 mg
acid folic	110,00 µg
retinol eq	10,00 µg
vitamina E	0,52 mg
vitamina D	lipsă
energie	**325 kcal**

– carbohidraţi complecşi.

❑ Seminţele de linte se consumă uscate (cu coajă sau decorticate), după ce în prealabil au fost înmuiate în apă; se pot prepara fierte, cu roşii sau pasate în piure şi sunt ingrediente pentru supe şi ciorbe de legume.

LIOFILIZARE

Metodă de conservare care se bazează pe eliminarea apei din alimente, având drept consecinţă inhibarea dezvoltării florei bacteriene. În procesul de liofilizare, alimentul este congelat şi apoi se elimină complet apa printr-un proces de sublimare (adică o trecere directă a apei, de la gheaţă la vapori) în condiţii de vid înaintat. Pe lângă faptul că îşi păstrează nealterate proprietăţile nutritive, contrar celor ce se întâmplă prin majoritatea tratamentelor termice, alimentele liofilizate prezintă avantajul că se pot rehidrata rapid, atunci când sunt puse în apă. Exemple de produse liofilizate, sunt: cafeaua şi ceaiul, fulgii de cartofi şi anumite produse destinate copiilor mici. În mod obligatoriu, etichetele alimentelor liofilizate trebuie să specifice indicaţii referitoare la modul de utilizare; pe lângă aceasta trebuie menţionat că liofilizarea reduce în mod semnificativ spaţiul ocupat de alimente şi pentru acest motiv este larg utilizată la produsele destinate astronauţilor şi în anumite cazuri speciale. [*P.L.*]

LIPIDE

Lipidele sau grăsimile sunt compuşi organici foarte răspândiţi în regnul animal şi în cel vegetal. Există mai multe clase de lipide care se deosebesc prin structură şi prin funcţiile biologice. În general, sunt fundamentale pentru organism ca elemente constitutive ale materiei vii.

CLASIFICARE. În funcţie de structura lor, lipidele se clasifică în acizi graşi, trigliceride, colesterol, fosfolipide, sfingolipide şi cerebrozide.

Acizi graşi. Sunt unităţile de bază ale lipidelor şi pot fi:

– *saturaţi*, cu legături simple, exclusiv de origine animală;

– *mononesaturaţi*, cu o legătură dublă, de origine animală sau vegetală;

– *polinesaturaţi*, cu două sau mai multe legături duble, în majoritate de origine vegetală.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în lipide totale (mg/100g)			
Ulei de măsline	100,0	Arahide prăjite şi sărate	53,0
Ulei din diverse seminţe	100,0	Migdale dulci	51,5
Ulei de măsline extravirgin	100,0	Arahide prăjite	50,0
Ulei de arahide	100,0	Fistic uscat	48,4
Ulei din germeni de grâu	99,9	Seminţe de pin	47,8
Ulei de porumb	99,9	Seminţe de floarea-soarelui	47,5
Ulei de floarea-soarelui	99,9	Cârnaţi de porc uscaţi	47,3
Ulei de rapiţă	99,9	Ceafă de porc	47,3
Ulei de cocos	99,9	Arahide	47,2
Ulei din sâmburi de struguri	99,9	Mascarpone	47,0
Ulei de soia	99,9	Salam de porc	42,8
Ulei de palmier	99,9	Cotechino	42,3
Ulei de susan	99,7	Lebăr	41,2
Untură sau grăsime de porc	99,0	Praf de ouă de găină (integral)	41,2
Slănină	99,0	Aluat franţuzesc	40,6
Seu de vită	96,5	Capocollo (salam din ceafă)	40,2
Măduvă de oase de vită	83,3	Ciocolată cu alune	40,1
Margarină	84,0	Ciccioli	40,0
Unt	83,4	Gorgonzola	39,1
Fleică grasă de porc	69,3	Salam de porc şi de vită	38,3
Miez de nucă uscat	63,7	Ciocolată cu lapte	37,6
Alune	62,9	Cârnaţi de porc şi de vită	37,4
Făină de cocos	62,0	Mortadella	37,0
Nuci proaspete	57,7	Produse lactate	36,4
Fistic prăjit şi sărat	55,4	Cotlet de miel	36,3
Unt de arahide	53,7	Nuci de cocos	36,0

Unii acizi graşi sunt numiţi esenţiali, deoarece organismul uman este incapabil să-i sintetizeze, dar este necesară preluarea lor prin alimentaţie. Printre cei mai importanţi, se numără *acidul linoleic* ($Ù_6$) şi *acidul linoleic* ($Ù_3$). Acizii graşi esenţiali sunt numiţi şi → *omega-3 şi omega-6* şi deseori li se face publicitate cum că ar putea limita colesterolemia şi micşora riscurile de boli coronariene şi ale arteriosclerozei.

Trigliceride. Reprezintă clasa principală de lipide şi sunt formate din trei molecule de acizi graşi, legate la o moleculă de glicerol. Trigliceridele se găsesc în foarte multe alimente şi, în organism, reprezintă majoritatea grăsimilor depozitate. Un consum excesiv de carbohidraţi, neutilizaţi de organism se transformă în lipide, care sunt înmagazinate în stratul adipos de rezervă.

Colesterol. Este cel mai cunoscut dintre lipide şi este exclusiv de origine animală. Printre alimente, gălbenuşul de ou îl conţine în cantităţi mari. Se găseşte din abundenţă în bilă, dar este prezent în toate celulele, ca o componentă celulară. Este conţinut şi în sistemul nervos, precum şi în creier. Acest tip particular de lipide, cu toate că este necesar, atunci când este în exces datorită unui aport alimentar prea ridicat sau datorită producţiei prea mari a organismului, devine extrem de periculos. În realitate, este capabil să se depoziteze pe pereţii interiori ai arterelor, blocând circulaţia normală a sângelui. O dietă echilibrată nu trebuie să depăşească 300 mg de

Scanned with OKEN Scanner

colesterol pe zi. Colesterolul este transportat în organism de unele proteine speciale, legate de lipide, care se numesc *lipoproteine*. Acestea permit transportul lipidelor în organism. Principalele lipoproteine din plasmă sunt: VLDL (care transportă trigliceridele endogene de la ficat la ţesuturi), LDL (care se formează de la început şi au un conţinut mai redus de trigliceride, dar mai mare de colesterol) şi HDL (definite şi ca fiind „colesterol bun", importante pentru metabolismul colesterolului şi transportul lui de la ţesuturi la ficat). Cu cât este mai ridicată valoarea HDL din sânge, cu atât colesterolul este mai utilizat. Creşterea procentului de lipoproteine LDL în raport cu cele HDL este un factor determinant pentru apariţia aterosclerozei datorită colesterolului care se fixează pe pereţii arterelor.

Fosfolipide. Sunt lipide cu structură complexă, a căror moleculă conţine fosfor, şi sunt abundente în sistemul nervos din care fac parte integrantă. Cele mai importante fosfolipide sunt → *lecitinele.*

Sfingolipide şi cerebroside. Sunt alte lipide complexe, care pătrund în membrana celulelor nervoase devenind parte a ţesutului nervos. Acestea abundă în creier şi sunt fundamentale pentru construcţia învelişului fibrelor nervoase (*mielina*).

Alimentele cele mai bogate în lipide saturate totale (mg/100g)

Ulei de cocos	86,80	Cedar	18,52
Făină de cocos	53,27	Ulei din germeni de grâu	18,50
Unt	48,78	Şvaitzer (ementaler)	18,40
Seu de vită	48,06	Salam capocollo	18,39
Ulei de palmier	47,10	Caciotta toscană	18,37
Untură sau grăsime de porc	42,47	Pecorino de ras	18,36
Slănină	34,12	Ciocolată albă	18,02
Nuci de cocos	30,93	Provolone picantă	17,98
Mascarpone	29,17	Gouda proaspătă	17,97
Măduvă de oase de vită	27,34	Pecorino	17,79
Margarină	26,41	Pastorella	17,69
Fleică grasă de porc	24,30	Smântână, 30% grăsimi	17,55
Produse lactate	22,59	Urdă de oaie	17,51
Gorgonzola	22,13	Gruyèere	17,44
Ciocolată cu lapte	21,93	Caciotta romană de oaie	17,34
Salam coppa	21,64	Caciotta afumată	17,34
Cârnaţi uscaţi de porc	21,64	Bomboane de ciocolată	17,15
Burrata	20,82	Cotlet de miel	17,14
Nucşoară	20,72	Margarină vegetală	17,10
Rockfort	20,68	Provolone	17,09
Smântână	20,47	Brie	16,92
Ciocolată de menaj	20,25	Permezan	16,89
Ciocolată cu alune	20,15	Grana	16,50
Montasio	19,98	Ulei de măsline extravirgin	16,16
Cacio cavallo	19,95	Ulei de măsline	16,16
Ulei de arahide	19,39	Brânză topită sottiletta	16,14
Pecorino roman	18,74	Ciccioli	16,14
Gouda	18,62		

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în lipide mononesaturate totale (mg/100g)			
Ulei de măsline	74,45	Arahide	21,76
Ulei de măsline vitaminizat	74,45	Cotechino	20,28
Ulei de măsline extravirgin	74,45	Pricomigdale	19,11
Ulei de rapiţă	61,52	Măsline conservate	18,85
Ulei de arahide	52,52	Gâscă	18,60
Untură sau grăsime de porc	43,11	Pastă de migdale	18,37
Seu de vită	40,34	Salam de porc	18,22
Ulei de susan	40,10	Seminţe de pin	17,98
Ulei de diferite seminţe	39,54	Ciccioli	17,86
Ulei de palmier	38,92	Cârnaţi din porc şi vită	17,72
Alune	37,90	Măsline negre	17,52
Fistic prăjit şi sărat	37,40	Avocado	17,28
Slănină	37,13	Mortadella	16,79
Margarină	36,78	Aluat franţuzesc	16,78
Migdale dulci	36,73	Ulei din germeni de grâu	16,70
Ulei de floarea-soarelui	33,37	Cremă de cacao şi alune	16,49
Fistic uscat	32,67	Ulei din seminţe de struguri	16,39
Ulei de porumb	30,66	Salam vânătoresc	16,33
Ulei de porumb vitaminizat	30,66	Praf de ou de găină, integral	16,11
Unt de arahide	27,21	Seminţe de floarea-soarelui	15,85
Margarină vegetală	26,70	Salam fabriano	15,84
Fleică de porc grasă	26,28	Măduvă de oase de vită	15,64
Arahide prăjite şi sărate	24,43	Salam zampone	15,51
Pastă de măsline	24,41	Salam unguresc	15,63
Unt	23,72	Mascarpone	15,21
Maioneză	23,70	Coppa parma	15,10
Arahide prăjite	13,05	Lebăr	15,08
Ulei de soia	22,76	Cârnaţi uscaţi de porc	14,79
Fistic	22,00		

FUNCŢII. Lipidele au funcţii importante:
structurale, deoarece conlucrează la formarea membranelor tuturor ţesuturilor şi conferă protecţie organelor;
– *regulatorii*, ca precursori ai unor substanţe importante, printre care unii hormoni şi compuşi cu acţiune asupra sistemului cardiovascular, asupra funcţiei renale şi a sistemului imunitar;
– *energetice*, sub dublul aspect de constituente ale rezervoarelor de energie şi de îndeplinire a funcţiei de izolant termic pentru menţinerea temperaturii corpului;
– *de transport* în organism ale vitaminelor solubile în grăsimi (liposolubile), mai exact, vitaminele A, D, E, K.

SURSE ALIMENTARE. Grăsimea îmbunătăţeşte consistenţa alimentelor şi păstrează aromele, făcând mai apetisante multe dintre alimente. Grăsimile, introduse în organism odată cu alimentele, pot fi vizibile sau invizibile:
– grăsimile vizibile sunt, de exemplu, uleiurile, untul şi alte grăsimi de condimentare, ori grăsimea vizibilă din carne şi din mezeluri;
– grăsimile invizibile sunt, în schimb, parte integrantă a alimentelor, ca de exemplu, grăsimea din peşte, din ouă, din brânzeturi, din lapte, din fructele uscate; acestea nu sunt vizibile cu ochiul liber şi, prin urmare, sunt greu de separat de

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în lipide polinesaturate totale (mg/100g)			
Ulei din seminţe de struguri	67,99	Seminţe de soia	10,67
Ulei de germeni de grâu	60,40	Migdale dulci	10,10
Ulei de soia	58,96	Ulei de măsline extravirgin	8,84
Ulei de porumb	50,43	Ulei de măsline	8,84
Ulei de floarea-soarelui	50,22	Ulei de măsline vitaminizat	8,84
Ulei din diverse seminţe	46,36	Cârnaţi de porc uscaţi	8,67
Ulei de susan	42,20	Salam coppa	8,67
Nuci uscate	38,03	Fistic prăjit şi sărat	8,38
Margarină vegetală	35,90	Boia de ardei	8,35
Nuci proaspete	34,45	Caviar	7,78
Maioneză	33,35	Rozmarin uscat	7,76
Ulei de rapiţă	29,62	Salam de porc	7,67
Slănină	28,77	Salam cappocollo	7,37
Ulei de arahide	27,87	Fistic uscat	7,32
Seminţe de floarea-soarelui	23,86	Ton din conserva de ton în ulei	6,38
Măduvă de oase de vită	23,03	Germeni de grâu	6,20
Seminţe de in	21,20	Cafea prăjită măcinată	6,04
Seminţe de pin	20,13	Cotechino	5,96
Fleică grasă de porc	18,67	Slănină	5,88
Margarină	17,69	Salam milano	5,53
Arahide prăjite şi sărate	15,04	Salam unguresc	5,45
Arahide prăjite	14,19	Pricomigdale	5,26
Unt de arahide	13,45	Oregan uscat măcinat	5,26
Arahide	13,40	Mortadella	5,17
Făină integrală de soia	13,34	Cafea crudă, boabe	5,13
Ulei de palmier	12,58	Alune	5,10
Untură sau grăsime de porc	11,70	Pastă de migdale	5,05

alimente. Acizii graşi nesaturaţi se găsesc mai ales în uleiurile extrase din fructe, ca de exemplu din măsline, ori din seminţe (de soia, de porumb, de arahide, de sâmburi de struguri). În general, acizii graşi nesaturaţi sunt prezenţi în produsele de origine vegetală (mai ales omega-6), dar se găsesc şi în peştii de apă sărată, bogaţi în acizi graşi de tipul omega-3.

NECESAR. Din punct de vedere alimentar, lipidele furnizează cota calorică majoritară: într-adevăr, 1 g de grăsimi dezvoltă 9 kcal. Într-o dietă echilibrată, acestea reprezintă aproximativ 25% din energia totală. Din acest procentaj nu trebuie să lipsească acizii graşi esenţiali.

Alimentele cele mai bogate în colesterol (mg/100 g)

LISON-PRAMAGGIORE

Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri roşii şi albe, produse în provinciile Pordenone, Previso şi Veneţia. Vinurile iau numele principalelor soiuri de viţă din care sunt produse. Cele albe se obţin din struguri Tocai italian, Verduzzo, Sauvignon, Riesling italian, Pinot gri, Pinot alb şi Chardonnay; au o tărie de minimum 11° şi 11,5° pentru vinul *Lison classico*. Vinurile roşii, produse din soiurile de viţă Refosco, Merlot, Cabernet Sauvignon şi Cabernet Franc au o tărie de minimum 11°, iar

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în colesterol (mg/100g)			
Ulei din seminţe de struguri	67,99	Măruntaie de viţel	236
Creier de vită	2 000	Măruntaie de iepure	225
Gălbenuş de ou de găină	1 480	Plăcintă din foi	224
Ou de raţă	887	Calamar	222
Ou de gâscă	852	Inimă de oaie	180
Ou de curcă	801	Răcuşori congelaţi	178
Icre negre	588	Plămâni de vită	168
Ficăţei de pui	555	Langustă	164
Ou de găină întreg	504	Inimă de vită	150
Ficat de porc	403	Rac	150
Rinichi de vită	375	Caracatiţă	140
Splină de vită	324	Sardine în ulei	140
Măduvă de oase de vită	300	Hamsii sau scrumbii în ulei	120
Ficat de cal	300	Ţipar de râu sau de mare	117
Ficat de oaie	300	Ţipar marinat	117
Ficat de vită	300	Sepie	110
Măruntaie de pasăre	292	Raţă	110
Unt	250	Lapte praf integral de vacă	109
Măruntaie de miel	240		

sortimentul „Riserva", care necesită 2-3 ani de învechire de la data culesului, are o tărie de 11,5°.

LITCHI

Fruct al plantei cu acelaşi nume (*Litchi chinensis*), originară din China, numită şi *licci* sau *cireaşă de China*. Arborele litchi poate atinge înălţimea de 30 m. Fructul are formă sferică, este îmbrăcat într-o coajă aspră, de culoare galben-roz şi are o singură sămânţă în mijloc. Pulpa este albă, cărnoasă, cu gust dulce şi parfum intens, asemănător cu mirul tradafirului. Bogat în vitamina C, în săruri minerale şi în alte principii nutritive, litchi se consumă proaspăt sau în compot.

LIVORNESE, A LA

Modalitate de preparare a peştelui, care constă în tăvălirea lui prin făină, prăjirea în ulei îmbogăţit cu usturoi. Se serveşte cu sos de roşii, usturoi şi pătrunjel tocat. Este o reţetă folosită în ţinuturile de pe coasta toscană.

LIZZANO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru două vinuri roşii, două roz şi unul alb, produse în provincia Taranto. Vinurile roşii şi cele roz se obţin din struguri din soiurile Negro amaro, Montepulciano, Malvasia neagră, Sangiovese, Bombino negru şi Pinot negru în diferite proporţii. Vinul alb este produs din soiurile de viţă Trebbiano toscan, Chardonnay, Pinot alb, Sauvignon şi Malvasia albă.

LOBODĂ

Denumire comună pentru loboda roşie (*Atriplex hortense*), plantă ornamentală cu frunze roşii şi verzi, care pot fi consumate ca şi spanacul.

LOCOROTONDO

Vin alb DOC, produs în comunele Locorotondo, Cisternino şi Fasano, din provinciile Barri şi Brindisi. Se obţine din struguri de soiurile Verdeca (50–60%), Bianco d'Alessano (30–50%) şi Bombino,

Scanned with OKEN Scanner

Fiano şi Malvasia toscană într-un procent foarte mic (5%). Are o tărie de minimum 11°.

LOMBATA = ANTRICOT + VRĂBIOARĂ + FILE
Bucată de carne de vită, de oaie şi de porc, din muşchii dorsali cuprinşi între vertebrele lombare şi cele toracice. Se subdivide în *vrăbioară* (care reprezintă o bucată întreagă, bună de friptură, ca roastbeef sau carré) şi *antricot* (din care se obţin antricoatele la vită şi cotletele la porc şi oaie, biftecul etc.). Dacă bucata de vrăbioară cuprinde şi fileul, atunci e vorba de → *fiorentina*. Carnea de vrăbioară este mai degrabă slabă, fragedă, se prepară rapid şi este adecvată pentru a fi pregătită la grătar, pe grătar, în tigaie.

LOMPO
Peşte de mare (*Ciclopterus lumpus*), răspândit în Oceanul Atlantic, de la care se consumă icrele, ca surogat de caviar.

LONG DRINK
Băutură sau → *cocteil* obţinute „îndoind" o băutură tare sau chiar şi un vin, cu apă, sirop, sifon, sucuri de fructe şi cubuleţe de gheaţă, care îi reduc tăria alcoolică.

LONZA
În Italia septentrională, termenul este sinonim cu *muşchiuleţul de porc*. În Italia centrală, termenul indică o bucată macră de pe spinarea porcului, în timp ce în Toscana, folosit la plural (*lonze*), indică unele resturi şi bucăţi decupate la tranşarea bovinelor, ca guşa şi coada, care sunt preparate ca mâncare, după o reţetă specifică florentină. Termenul lonza mai este folosit şi ca sinonim pentru → *cappocollo* (salam de ceafă).

LUAZZOLO
Vin alb DOC, produs în comuna Luazzolo din provincia Asti. Se obţine exclusiv din soiul de viţă Muscat alb. Are o tărie de minimum 11° şi necesită doi ani de învechire din ianuarie următor culesului.

LUCERNĂ
Plantă erbacee perenă (*Medicago sativa*), cunoscută şi sub numele de *alfalfa* sau *erba Spagna*. Planta creşte în stare sălbatică, dar se şi cultivă, şi în general este folosită ca nutreţ pentru animale. Mugurii şi florile pot fi utilizate ca ingrediente pentru salate mixte, precum şi în umpluturile pentru pateuri şi tarte sărate. Seminţele conţin un aminoacid toxic, *canavarina*.

LUGANA
Vin alb DOC din provincia Brescia şi din Verona. Se produce cu precădere din struguri Trebbiano de Lugana, la care se pot adăuga cantităţi mici (maximum 10%) din alte soiuri de struguri. Are o tărie de minimum 11,5°.

LUGANEGA
Cârnaţi subţiri din carne de porc, cu adaos de slănină, condimente şi parmezan, tocate şi băgate în intestine de animale de dimensiuni mici. Sunt specifici nordului Italiei şi pot fi preparaţi la grătar, în tigaie, în mâncare. Felul de mâncare *risotto con la luganega* este o specialitate a bucătăriei lombarde.

LUP DE MARE
Peşte de mare (*Dicentrarchus labrax*), numit şi *branzino*, din familia Serranide. Poate atinge o lungime de peste 1 m şi o greutate de peste 10 kg, are corpul în formă de fus, de culoare argintie, mai

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cărnii de lup de mare

apă	79,00 g
proteine totale	16,50 g
lipide totale	1,50 g
colesterol	64,00 mg
glucide disponibile	0,60 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,10 mg
calciu	20,00 mg
sodiu	69,00 mg
potasiu	256,00 mg
fosfor	202,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,11 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,16 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,00 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,30 mg
acid folic	9,00 µg
retinol eq	15,00 µg
vitamina E	0,50 mg
vitamina D	urme
energie	**82 kcal**

închis pe spate şi uneori cu pete. Carnea este foarte apreciată, deoarece este tare şi gustoasă şi se prepară la cuptor, în sare, la grătar, în mâncare cu sos de roşii şi la pungă.

Scanned with OKEN Scanner

M

MAC

Termen care indică unele specii de plante, din care două de uz alimentar. *Papaver rhoeas* sau *macul roşu* are o tulpină subţire şi flori mari, de culoare roşu aprins. De la el se folosesc frunzele fragede, pentru îmbogăţirea salatelor, iar florile, pentru a colora marmeladele. *Papaver somniferum* are o floare alb-violacee şi tulpina cenuşie; este o specie de cultură, otrăvitoare excepţie facând seminţele (din ele se obţine *opiu*), folosite în special în regiunea Trento, pentru aromatizarea pâinii, a biscuiţilor şi a tartelor.

MACERARE

Proces care constă în scufundarea fructelor, rădăcinilor, condimentelor şi a ierburilor, fin tocate, de obicei, într-o soluţie de apă cu alcool, pentru a extrage componentele solubile. Macerarea se face în recipiente închise, pentru o perioadă de timp variabilă între o săptămână şi o lună şi necesită amestecare şi filtrare repetate. Produsul obţinut prin macerare se foloseşte la prepararea lichiorurilor.

MACIS

Denumire comercială pentru învelişul exterior al nucşoarei, în italiană, numit şi *arillo*. Coaja proaspătă este de culoare roşie, iar cea uscată este portocalie. În bucătărie se foloseşte sub formă de pulbere, ca şi nucşoara sau, amestecată în general cu alte condimente pentru asezonarea alimentelor. În industria alimentară se utilizează pentru aromatizarea mezelurilor; uleiul galben deschis şi solubil în alcool, extras din coaja de nucşoară se utlizează la prepararea unor lichioruri, cum este → *alchermes*.

MACONNAIS

Vinuri albe şi roşii, produse în zona Mâcon din estul Franţei. Vinurile albe, cum sunt *Pouilly-Vinzelles*, *Fuissé* şi *Pouilly-Loché* sunt obţinute cu precădere din struguri Chardonnay şi Bougogne, în timp ce vinurile roşii şi roz sunt produse din soiurile de viţă Gamay, Pinot gri şi Pinot negru.

MACRONUTRIMENTE

Substanţe organice, introduse în cantitate relativ mare odată cu alimentele şi care sunt absorbite şi utilizate de organism în scopuri nutritive. Sunt macronutrineţi carbohidraţii, lipidele şi proteinele. Macronutrienţii sunt definiţi ca „energetizanţi" atunci când organismul obţine energie prin metobolizarea lor.

MADEIRA

Vin alb, originar din insula portugheză cu acelaşi nume, din Oceanul Atlantic. Este

Scanned with OKEN Scanner

produs din struguri locali de tip Malvasia şi se lasă la învechit timp de 4–5 luni în sere speciale, la temperaturi de peste 50°C. Vinul astfel obţinut (*Madeira Malvasia*, dulce, *Madeira Sercial*, sec, *Madeira Boal*, demidulce şi *Madeira Verdelho*, demisec) este mai tare, cu o tărie alcoolică între 18° şi 20°, şi are o culoare intensă. Se foloseşte şi în gastronomie, pentru aromatizarea sosurilor şi ca bază pentru fierberea mâncărurilor.

MAGNEZIU

Magneziul (Mg) este un element fundamental pentru structura oaselor şi a dinţilor şi joacă un rol important pentru sistemul nervos şi pentru ţesutul muscular. Se găseşte mai ales în ţesutul intercelular, unde este implicat în numeroase reacţii enzimatice.

FUNCŢII. Magneziul participă la peste 300 de reacţii la nivel celular, prin care macronutrienţii prezenţi în alimente sunt metabolizaţi şi generează compuşi noi, de exemplu proteine, acizi nucleici şi lipide. Magneziul este necesar pentru reglarea transmisiei impulsurilor nervoase şi pentru contracţia şi relaxarea muşchilor, deoarece, împreună cu calciul şi alte elemente, contribuie la menţinerea sarcinii electrice din membranele celulelor nervoase şi ale muşchilor.

Un aport echilibrat de magneziu, însoţit de un aport mai redus de sodiu alimentar, pot contribui la reducerea tensiunii arteriale.

Magneziul, deoarece reglează contracţiile marilor artere coronariene, pare să diminueze riscul de infarct.

Ca şi alte minerale, magneziul este o substanţă alcalină, prin urmare neutralizează acţiunea acidă a unor alimente, dezvoltând o acţiune lenitivă în cazurile de aciditate stomacală excesivă.

Se pare că magneziul (împreună cu alte substanţe nutritive) îmbunătăţeşte starea psihică a subiecţilor afectaţi de depresii.

SURSE ALIMENTARE. Magneziul este prezent în foarte multe alimente, de origine animală şi vegetală; astfel, sunt deosebit de bogate în magneziu cerealele integrale, toate fructele uscate, smochinele, legumele, laptele. Este conţinut şi în vegetalele cu frunza verde, deoarece este legat cu clorofila, precum şi în ciocolată, în special în ciocolata de menaj. Este prezent în fructele de mare, în crustacee, în peşti de apă dulce şi de apă sărată, în melci şi în seminţele de floarea-soarelui. Chiar şi apele minerale reprezintă o sursă bună de magneziu. [*T.C.*]

MAIONEZĂ

Sos rece obţinut prin frecarea gălbenuşului cu ulei de măsline, sare, suc de lămâie şi/sau oţet, până se obţine o emulsie stabilă, datorită → *lecitinei* prezente în gălbenuşul de ou.

○ Maioneza, mai ales cea „făcută în casă", este un aliment cu un înalt conţinut caloric, bogată în grăsimi. Maioneza de fabricaţie industrială conţine:

– calorii, în cantitate foarte mare (655 kcal la 100 g de produs);
– lipide (70%), adică grăsimi;
– proteine (4,2%);
– aditivi (caragenină, alginaţi), care servesc la stabilizarea sosului;
– conservanţi (acid ascorbic, acid benzoic şi sărurile lor), pentru a încetini procesul rapid de alterare.

❑ În comerţ există numeroase tipuri de maioneză gata preparată (în borcane de sticlă sau la tub), care se pot păstra la frigider chiar şi după ce au fost deschise, pe perioade mai lungi decât maioneza preparată acasă. Maioneza este utilizată

Scanned with OKEN Scanner

pentru asezonarea cărnii (*vitello tonnato – rasol de viţel cu sos de ton*), a rasolului de peşte, a legumelor fierte (salată a la russe), asezonarea salatelor mixte, la prepararea de sandvişuri şi a diferitelor aperitive. Este un ingredient de bază pentru alte sosuri (*sos tartar, sos cocteil, sos arlecchino*).

MALAGA

Vin produs pe colinele din Malaga, în Spania meridională. Se obţine din struguri Pédrojimenez şi din struguri Moscatel. Este un vin cu tărie alcoolică ridicată, cuprinsă între 14° şi 23°, datorită adaosului de alcool în timpul fermentării. Este produs în diferite sortimente, cum ar fi *Malaga Maestro, Malaga Tierno* şi *Malaga Arrope*, acesta din urmă obţinut cu adaos de must fiert.

MALFATTI

Găluşte de făină preparate cu spanac fiert, urdă, ouă şi pătrunjel, asezonate cu unt topit şi brânză grana rasă. Sunt o specialitate din Lombardia.

MALLOREDDUS

Găluşte mici, din făină de grâu dur (de calitate superioară, *n.tr.*), asezonate cu sos de roşii sau cu ragu de viţel şi cârnaţi şi brânză pecorino rasă. Sunt o specialitate din Sardinia.

MALMARITATI

Aluat proaspăt sau paste făinoase scurte, tăiate în fâşiuţe, în general, servite ca ingredient la ciorba de fasole. Este o specialitate din Bologna.

MALTAGLIATI/ TĂIŢEI ROMBOIDALI

(obs. în dicţionar = zdrenţe pentru supă)

Aluat, cu sau fără ou, tăiat neregulat în forme romboidale. Se consumă în supă sau fără lichid. Este o specialitate din Veneto şi din Reggio–Emilia.

MALTOZĂ

Dizaharidă (→ *carbohidraţi*), constituită din două molecule de glucoză. Numită şi *zahăr de malţ*, se găseşte în malţ sau în orzul germinat, ca urmare a hidrolizei enzimatice a amidonului, sub acţiunea amilazei.

MALŢ

Produs obţinut prin germinarea unor cereale ca orzul, grâul, porumbul şi orezul. În lipsa unei specificaţii clare pe etichetă, este vorba de malţ de orz. Boabele, puse la macerat în apă (pentru trei sau patru zile), germinează şi dezvoltă enzime care transformă amidonul în zaharuri mai simple (dextrina şi maltoza); pentru a opri procesul enzimatic, boabele se usucă în aer liber sau se încălzesc la 60–80°C (malţ galben) sau la 150–200°C (malţ prăjit). Pulberea dulce care se obţine păstrează toate vitaminele şi sărurile minerale ale cerealei din care derivă.

❑ În funcţie de procedura de uscare şi de calitate, malţul îşi găseşte utilizare la prepararea băuturilor alcoolice (bere, whisky), a surogatelor de cafea şi a făinii dietetice, alimentelor energetice pentru copii şi pentru sportivi, la producerea băuturilor care taie setea şi a dulciurilor, în panificaţie (accelerează acţiunea drojdiei). Malţul se găseşte în comerţ sub forma unei pudre foarte fine şi dulce, care se poate adăuga în lapte, ca băutură instant pe bază de lapte, ori sub formă de batoane energizante. Din malţul de orz cu migdale şi apă se obţine → *orzata*, un

Scanned with OKEN Scanner

sirop dens, alb şi foarte dulce, care se diluează cu apă.

MALVASIA CASTELNUOVO DON BOSCO

Vin roşu DOC, din provincia Asti. Se produce din struguri din soiul Malvasia de Schierano, eventual amestecaţi cu struguri Freisa (maximum 15%). Are o tărie de minimum 10,5° şi 11° pentru sortimentul „spumos".

MALVASIA DELLE LIPARI

Vin alb DOC, din insulele Eolie şi în special din Lipari. Este produs din soiul de viţă cu acelaşi nume şi are o tărie de 11,5°. Tipul „passito" (din struguri stafidiţi, *n.tr.*) are cel puţin 18°, iar sortimentul „tare", obţinut prin adăugarea ulterioară de alcool, are o tărie de minimum 20°. Acesta din urmă, necesită o perioadă de învechire de cel puţin 6 luni, în timp ce sortimentul passito este pus în vânzare din luna iunie următoare culesului.

MALVASIA DI BOSA

Vin alb DOC, din provinciile Nuoro şi Oristano. Se produce exclusiv din struguri Malvasia de Sardinia, are o tărie de minimum 13° şi de 15° pentru sortimentul „dulce natural"; necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

MALVASIA DI CAGLIARI

Vin alb DOC, din provinciile Cagliari şi Oristano. Se obţine din soiul de viţă Malvasia de Cagliari, are o tărie alcoolică de cel puţin 12°, de 13,5° pentru sortimentul „sec", de 15° pentru sortimentul „tare" şi de 16,5° pentru sortimentul „sec şi tare ". Este pus în vânzare începând cu luna iunie următoare culesului, în timp ce „Riserva" şi sortimentele „tari" (licuoroso) necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

MALVASIA DI CASORZO D'ASTI

Vin roşu cu denumire de origine controlată (DOC), produs în provinciile Alessandria şi Asti. Se obţine din struguri Malvasia de Casorzo, la care se pot adăuga, în proporţie redusă (maximum 10%), struguri din soiurile Freisa, Grignolino şi Barbera. Are o tărie alcoolică de minimum 10,5°, de 11° pentru sortimentul „spumos" şi de 15° pentru sortimentul „passito".

MANĂ

Substanţă vegetală, zaharoasă, secretată de unele specii de frasin (Fraxinus) răspândite în ţările mediteraneene; în Italia, mai ales în Sicilia şi în Calabria. E de culoare alb-gălbui şi cu gust dulce; conţine zaharuri, o substanţă uşor laxativă (în it. *mannite*), carbohidraţi şi minerale şi este folosită ca îndulcitor. Mana la care se face referire în *Biblie*, cu care s-au hrănit evreii în drumul lor către Ţara Făgăduinţei, ar putea fi o specie de lichen galben, *Lecanora esculenta*.

MANCHEGO

Brânză spaniolă de oaie, produsă în câmpia Mancha, în sudul regiunii Madrid. De formă în general cilindrică, poate cântări 2–3 kg şi are o crustă de culoare galbenă, dură şi uleioasă. Perioada de maturare este scurtă, până la două luni. Miezul deschis la culoare, relativ sărac în grăsimi, are consistenţă semitare, cu găuri sporadice şi un gust delicat. Dacă este conservată în ulei timp de doi ani, capătă un gust puternic şi picant.

Scanned with OKEN Scanner

MANDARANCIO

Fruct obţinut prin încrucişarea → *mandarinului* cu → *portocalul*. Are o coajă groasă şi portocalie; pulpa dulce, zemoasă şi aproape întotdeauna lipsită de seminţe, este împărţită natural în felii. Ca toate citricele, mandarancio este un fruct cu precădere de iarnă şi este bogat în vitamina C.

MANDARINĂ

Citrică, fruct al madarinului (*Citrus nobilis*), arbore din familia Rutacee, originar din China de Sud. Cele mai cunoscute varietăţi sunt *mandarina comună Avana* şi *mandarina târzie de Ciaculi*.

Dintre hibrizi se pot menţiona → *clementina* (hibrid între mandarină şi portocala amară) şi → *mapo* (încrucişare între mandarină şi grepfrut).

○ Dintre toate fructele proaspete, mandarina este cea mai bogată în zaharuri. Mandarina conţine:

Compoziţia chimică a fructului de mandarancio

apă	85,30 g
proteine totale	0,80 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	12,80 g
fibre alimentare	2,20 g
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	30,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	160,00 mg
fosfor	19,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,07 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	37,00 mg
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	33,00 µg
retinol eq	25,00 µg
vitamina E	0,24 mg
vitamina D	lipsă
energie	**53 kcal**

Compoziţia chimică a mandarinei

apă	81,40 g
proteine totale	0,90 g
lipide totale	0,30 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	17,60 g
fibre alimentare	1,70 g
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	32,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	210,00 mg
fosfor	19,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,07 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	42,00 mg
vitamina B_6	0,10 mg
acid folic	49,00 µg
retinol eq	18,00 µg
vitamina E	0,24 mg
vitamina D	lipsă
energie	**72 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

– zaharuri simple, în cantităţi mari;
– vitamina C, în cantitate mare;
– vitaminele B_1, B_2, PP, B_6 şi E;
– betacaroten, în cantitate moderată, care se transformă în organism în vitamina S; fibre alimentare, care stimulează funcţionarea aparatului digestiv;
– acid folic, necesar pentru dezvoltarea armonioasă a organismului în copilărie: săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de calciu şi de fosfor;
– limonină, în coajă, compus din clasa terpenelor, substanţă antioxidantă.

❑ Mandarinele se consumă proaspete şi, în plus, se folosesc la prepararea de sosuri, de creme, de marmelade, ca fructe confiate, de torturi şi în alte tipuri de dulciuri. Uleiul esenţial extras din coajă serveşte la fabricarea lichiorurilor, siropurilor şi a parfumurilor.

MANDARINĂ CHINEZEASCĂ

Citrică aparţinând genului Fortunella, de origine asiatică, numită şi *kumquat*; are dimensiuni mici, culoare portocalie şi formă rotundă sau ovală; coaja este groasă, cu gust dulce şi aromat, în timp ce pulpa, împărţită în felii, este uşor acrişoară. Se consumă proaspătă, conservată în alcool sau confiată.

MANDARINETTO

Lichior dulce, produs prin infuzarea, urmată de filtrare a cojilor de mandarine, la care se adaugă un sirop pe bază de apă şi zahăr.

MANDORLATO

Prăjitură crocantă pe bază de migdale decojite şi prăjite, în amestec cu miere sau zahăr, uneori îmbogăţită cu fructe zaharisite, ciocolată, fistic şi apoi coaptă la cuptor.

MANDROLISAI

Vin roşu, vin roz DOC, produse în unele comune din provinciile Nuoro şi Oristano. Se obţine din soiul de struguri Bovale Sard (minimum 35%), Cannonau (29–35%), Monica (20–35%) şi unele soiuri locale de struguri, autorizate de provincia Nuoro. Are o tărie de minimum 11,5° şi 12,5° pentru sortimentul „Superiore" al vinului *Mandrolisai roşu*, care necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

MANGAN

Manganul (Mn) se numără printre elementele care participă la structura oaselor şi este implicat chiar şi în metabolismul lipidelor şi al carbohidraţilor. Este concentrat cu precădere în oase, în ficat, în rinichi şi în pancreas.

FUNCŢII. Manganul activează numeroase enzime (definite metaloenzime), dintre care unele sunt antioxidanţi. Funcţiile lui sunt următoarele:
– contribuie la protecţia acizilor nucleici ADN şi ARN;
– e important pentru buna funcţieonare a creierului şi a sistemului nervos;
– pare să ia parte în procesul de reglare a glicemiei, dat fiind că poate fi coparticipant la sinteza insulinei;
– este esenţial pentru formarea corectă a cartilagiilor, prin urmare este utilizat la tratarea entorselor şi a inflamaţiilor;
– este utilizat pentru tratamentul astmei provocate de alergie;

SURSE ALIMENTARE. Surse bune de mangan sunt cerealele integrale, nucile, arahidele, castanele, legumele, fructele de pădure şi cartofii; totuşi, cantitatea de mangan prezentă în vegetale depinde într-o mare măsură de tipul solului în care sunt cultivate respectivele plante. Cantităţi moderate din acest element se

Scanned with OKEN Scanner

găsesc şi în vin şi în ceai. Alte surse naturale de mangan sunt avocado, cafeaua, ghimbirul, cuişoarele şi algele marine. [T.C.]

MANGO

Fruct al arborelui cu acelaşi nume (*Mangifera indica*), cultivat în regiunile tropicale şi din care se cunosc peste 2 000 de varietăţi. Varietatea cu coaja galben-verzui este cultivată în Orientul Mijlociu, în timp ce varietatea cu coajă roşie provine din Brazilia; mai rare sunt varietăţile cu coajă verde, specific indiene şi cele cu coaja neagră, cultivate în Jamaica.

○ Pulpa este dulce, zemoasă, hrănitoare, energizantă şi uşor de digerat. Mango conţine:

– zaharuri, în cantitate moderată;
– carotenoizi, din abundenţă doar unele varietăţi;
– vitamina C, în cantitate semnificativă;
– vitamina E;
– flavonoide, cu acţiune antioxidantă;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de fier, de fosfor, de calciu şi de zinc;
– fibre alimentare, în cantitate moderată.

❑ Mango se consuma natural, în salate de fructe sau sub formă de suc (ca atare sau amestecat cu sucul unor fructe mai apoase); ca ingredient în spume, îngheţate; ca umplutură în prăjituri şi la prepararea de dulceţuri, marmalade, peltea sau jeleuri şi conserve. Reprezintă ingredientul principal în *chutney*, un amestec care însoţeşte orezul, pilaful şi mâncărurile pe bază de curry.

Compoziţia chimică a fructului de mango

apă	82,40 g
proteine totale	0,70 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	14,10 g
fibre alimentare	2,90 g
alcool	lipsă
fier	0,70 mg
calciu	12,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	180,00 mg
fosfor	16,00 mg
zinc	1,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	37,00 mg
vitamina B_6	0,13 mg
acid folic	36,00 µg
retinol eq	300,00 µg
vitamina E	1,05 mg
vitamina D	lipsă
energie	**57 kcal**

MANGOSTEN

Fruct al arborelui cu acelaşi nume (*Garcinia mangostana*), cultivat în regiunile tropicale din Asia şi din Africa. De culoare violacee, este asemănător unei mandarine, ca mărime şi prin împărţirea în felii a pulpei, care este albă, aspră la suprafaţă, foarte parfumată şi cu gust acrişor.

MANIOCA

Arbust originar din America de Sud (*Manihot esculenta* sau *Manihot utilissima*), ai cărui tuberculi de pe rădăcini, de

Scanned with OKEN Scanner

culoare brună şi cu pulpa deschisă la culoare sunt bogaţi în amidon şi se consumă după o preparare îndelungată, deoarece în stare proaspătă conţin acid cianhidric, o substanţă extrem de toxică. Din tuberculii uscaţi se extrag o făină, numită *tapioca*, şi o fecule utilizate ca densificatori în prepararea supelor de legume şi în fabricarea biscuiţilor.

MANTECA
Alt nume pentru brânza → *burrata*.

MAPO
Citrică, obţinută prin încrucişarea mandarinului Avana cu grepfrutul Duncan. Are coaja verde cu galben, iar pulpa de culoare galben-portocaliu şi gustul similar portocalei. Se consumă proaspătă, ca fruct sau ca suc, obţinut prin stoarcere.

MARACUIA
Fruct al unei plante (*Passiflora edulis*), originară din America de Sud, numită şi *granadilla* sau *fructul pasiunii*. Este de culoare galben-violaceu, are pulpa gelatinoasă, gustul acrişor asemănător cu gustul portocalei şi are foarte multe seminţe. Se consumă proaspătă, dar se foloseşte şi la prepararea de dulceţuri, caramele, sucuri şi băuturi.

MARASCHINO
Lichior produs prin fermentaţia, urmată de distilare, a cireşei amare întregi, împreună cu frunze de marasco şi vin. Este de culoare deschisă, are gustul dulce şi aroma asemănătoare celei de cireaşă. Se foloseşte în cofetărie, la salatele de fructe şi se consumă de obicei ca lichior de desert.

MARBRÉ
Mezel preparat din carne de viţel, de curcan, de pui, de fazan şi de porc, tocată, prăjită, condimentată şi băgată în maţe de curcan sau de raţă sălbatică. Cârnăciorii astfel obţinuţi sunt rulaţi şi puşi în gelatină ca într-un → *aspic*. Este o specialitate din gastronomia tradiţională milaneză.

MARGARINĂ
Grăsime alimentară, de fabricaţie industrială, utilizată în bucătărie pe post de unt, dar faţă de care este inferioară prin caracteristicile ei nutriţionale. Potrivit legislaţiei italiene, „amestecurile şi emulsiile fabricate cu grăsimi alimentare de origine animală şi vegetală, diferite de unt şi de grăsimile de porc, care conţin peste 2% umiditate şi au un conţinut de materie grasă sub 80%, au denumirea generică şi obligatorie de margarină". Pentru utilizare în bucătăria de casă sunt produse mai ales margarine vegetale pe bază de uleiuri din seminţe sau din fructe uleioase (ulei de soia, de porumb, de cocos); pe etichetă trebuie să se specifice denumirea de „margarină vegetală" sau provenienţa grăsimii specifice (de exemplu, „margarină de arahide"). Denumirea de „margarină", fără nici o altă specificaţie, se referă la produsul care conţine grăsimi animale sau mixte. Margarinele destinate industriei dulciurilor conţin grăsimi animale, deoarece plasticitatea obţinută datorită acestor grăsimi este utilă la prepararea amestecurilor. Grăsimile vegetale sunt reziduuri solide obţinute printr-un proces numit hidrogenare.
O Margarinele au acelaşi aport caloric ca şi untul. Margarinele vegetale au avantajul nutriţional că nu conţin colesterol, dar procesul tehnologic care duce la

Scanned with OKEN Scanner

transformarea uleiurilor vegetale în margarină, determină pierderi de vitamine, de compuşi graşi esenţiali şi implică adaosul de aditivi.

MARINARE

Metodă de prelucrare a cărnii, în special a cărnii de vânat, de peşte (ţipar şi scrumbie) şi legume (dovlecei, vinete). Procedura constă în scufundarea alimentelor în oţet sau vin aromatizat în diverse moduri, deseori cu salvie, cimbrişor şi foi de dafin. Un tip de marinare este → *saramura*.

MARINĂREŞTE

Expresie care indică modul de preparare a moluştelor bivalve la tigaie, cu ulei, usturoi şi vin alb; odată deschise, moluştele sunt stropite cu zeamă de mâncare, la care se adaugă pătrunjel. Prin extensie, se numeşte „à la marinara" („marinăreşte") un condiment pe bază de moluşte sau crustacee, pentru paste făinoase şi pizza.

MARINO

Vin alb DOC, produs în comunele Marino, Castelgandolfo şi în regiunea Roma. Este obţinut din struguri din soiurile Malvasia de Candia (maximum 60%), Malvasia de Lazio (5–45%), unele varietăţi de Trebbiano (25–55%), precum şi din unele soiuri locale. Are o tărie de minimum 11° şi 11,5° pentru sortimentul „Superiore".

MARITOZZO

Pâinişoară dulce, de formă ovală, preparată din aluat dospit, de pâine, şi îmbogăţit cu zahăr şi struguri de Corint, seminţe de pin, bucăţele de coajă de portocală zaharisite; este coaptă în cuptor şi unsă cu o glazură de zahăr. Deseori se consumă umplută cu frişcă. Este o specialitate romană.

MARMELADĂ

În limbajul comun, termenul indică orice conservă de fructe cu zahăr şi substanţe de acrire (acid citric), gelificanţi (peptine) şi aditivi, care se concentrează prin preparare termică şi, după răcire, capătă consistenţa unui jeleu. În schimb, potrivit legii (d.p.r. 8 iunie 1982, nr. 401, consecinţă a directivei CEE nr. 69/693), prin marmeladă trebuie înţeles în mod specific amestecul de zaharuri şi de citrice adus la o consistenţă adecvată. Celelalte conserve, de asemenea numite frecvent tot marmelade în vorbirea colocvială, se diferenţiază în dulceaţă, dulceaţă extra, cremă de castane, peltea şi jeleu. Prin *dulceaţă*, se înţelege amestecul de pulpă a uneia sau a mai multor specii de fructe cu zaharuri. În cazul în care cantitatea de fructe la kilogramul de produs este egală sau mai mare de 450 g, produsul este denumit *dulceaţă extra*. Prin *peltea* şi *jeleu extra* se înţelege amestecul gelificat de sucuri şi de extrase apoase dintr-una sau mai multe specii de fructe cu zahăr. Prin *cremă de castane*, se înţelege un amestec de cremă de castane cu zahăr.

○ Conţinutul şi valoarea nutritivă a marmeladei, aliment cu înalt conţinut caloric şi lipsită de vitamine, variază în funcţie de tipul de fructe utilizate. În comerţ, există marmelade dietetice, în care zahărul este înlocuit cu îndulcitori.

MARÒ

Sos preparat din bob proaspăt, zdrobit, cu usturoi, mentă, ulei şi parmezan. Este o

Scanned with OKEN Scanner

specialitate ligură, care se foloseşte ca garnitură la fripturi şi la rasoluri.

MAROILLES sau MAROLLES
Brânză din lapte de vacă, produsă în regiunile din nordul Franţei. Are formă paralelipipedică şi este preparată în cutii speciale din lemn de plop. Ca urmare a maturării în ambiente umede, precum şi datorită frecventelor spălări cu saramură, crusta este acoperită cu o patină portocalie. Miezul său, moale şi adecvat pentru a fi uns pe pâine şi pe grisine, are un gust şi un miros mai degrabă intense.

MARRON GLACÉ
Castană confiată (→ *fructe zaharisite/confiate*).

MARSALA
Vin alb, cu denumire de origine controlată (DOC), produs în provincia Trapani. Se obţine din struguri de soiurile Catarratto, Grillo, Ansonica, Damaschino, Perricone, Calabrese şi Nerello Mascarese. Este un vin tare, produs în sortimentele sec sau dulce şi are o tărie de minimum 17°, 18° pentru sortimentele „Superiore", „Superiore riserva" şi pentru vinul *Marsala Vergine* sau *Soleras*. Vinul *Marsala fine* necesită o perioadă de invechire de 1 an, vinul *Marsala Superiore*, de 2 ani, *Marsala Superiore Riserva*, de 4 ani, *Marsala Vergine*, de 5 ani, iar *Marsala Vergine Stravecchio* sau *Riserva*, de 10 ani. Vinul *Marsala* este folosit în mod frecvent în prepararea dulciurilor şi pentru a da gust cremelor de ouă.

MARTINA sau MARTINA FRANCA
Vin alb DOC, produs în unele comune din provincia Taranto. Se obţine din struguri din soiurile Verdeca (50–60%), Bianco Alessano (35–50%), la care se adaugă (maximum 5%) struguri Fiano, Bombino şi Malvasia toscană. Are o tărie de minimum 11°.

MARŢIPAN
Prăjitură, numită şi *pasta reale* (*găluşcă*), compusă din → *aluat de migdale*, zahăr şi albuş de ou. Din acest amestec se prepară prăjiturele colorate, în forma unor fructe şi legume. Este vorba de o specialitate din Italia de sud şi mai ales din Sicilia.

MARZAPANE
Mezel preparat din sânge de porc, slănină, pâine şi condimente. Se consumă tăiat în feliuţe şi prăjit, după ce în prealabil a fost fiert sau prăjit. Este o specialitate din Novara.

MARZEMINO
Vin din provincia Trento → *Trentino Marzemino*.

MARZOLINA/CAŞ DE PRIMĂVARĂ
Brânză din lapte mixt (în general lapte de capră, de oaie şi de vacă), produsă în provincia Lazio. De dimensiuni mici, este tăiată în bucăţele şi lăsată pentru câteva luni să se matureze şi să prindă gust în ulei şi în oţet, în recipiente de sticlă ermetic închise.

MARZOLINO
Brânză din lapte de vacă, produsă în Toscana. Este o „caciotta" de formă cilindrică, cu o greutate de 600-800 de grame, preparată pe bază de cheag vegetal.

MASCARPONE
Brânză din lapte de vacă obţinută prin coagularea smântânii în prezenţa unor

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a brânzei mascarpone

apă	44,40 g
proteine totale	7,60 g
lipide totale	47,00 g
colesterol	95,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,20 mg
calciu	68,00 mg
sodiu	86,00 mg
potasiu	53,00 mg
fosfor	97,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,01 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,22 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,04 mg
acid folic	11,00 µg
retinol eq	353,00 µg
vitamina E	1,10 mg
vitamina D	0,28 µg
energie	**453 kcal**

acizi organici şi ca urmare a unui tratament termic. Este o brânză foarte grasă care nu are nevoie de maturare; are un miez cremos, pufos şi cu gust delicat, uşor acrişor. Se consumă unsă pe felii de pâine, împreună cu alte brânzeturi, ca gorgonzola sau chiar cu somon. Este un ingredient pentru multe creme de desert şi condiment pentru asezonarea macaroanelor şi a mâncărurilor de orez.

MATINO

Vin roşu şi roz cu denumire de origine controlată (DOC) produs în provincia Lecce. Se obţine cu precădere din struguri Negramaro (minimum 70%), amestecaţi cu struguri din soiurile Malvasia neagră şi Sangiovese (maximum 30%). Are o tărie de cel puţin 11,5°.

MAZARESE

Prăjitură coaptă la cuptor, pe bază de fistic (care-i conferă culoarea verde caracteristică), zahăr, făină, fecule, ouă, unt şi portocale. Este o specialitate siciliană.

MAZĂRE

Seminţe ale plantei omonime leguminoase (*Pisum sativum*), din familia Leguminoase Papilionate. Mazărea poate fi de varietate pitică (*espresso generoso, Cristofor Columb, Alderman, telefono rampicante*), semicăţărătoare (*senatore, rondo*) şi căţărătoare (*progress n.9, meraviglia d'Italia, piccolo provenzale, telefono nano*). Fructele (*păstăi mici*) de formă cilindrică închid un şirag de seminţe rotunde, netede sau aspre, verzi sau albicioase (care se mănâncă înainte a ajunge la maturitate).

O Mazărea este uşor digerabilă, nutritivă şi ajută la combaterea constipaţiei. Ea conţine:

– proteine vegetale, în cantităţi reduse (7%);
– amidon;
– zaharuri simple;
– fibre alimentare solubile (utile pentru limitarea absorbţiei grăsimilor şi a zaharurilor simple) şi insolubile (utile pentru reglarea funcţionării intestinului);
săruri minerale, cum sunt cele de fosfor, de potasiu, de calciu şi de fier;
– vitaminele A, C, E şi vitaminele din grupa B;
– fitaţi şi saponine, substanţe care reduc absorbţia zaharurilor;
– clorofilă, pigment cu acţiune antioxidantă.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a mazărei proaspete

apă	76,10 g
proteine totale	7,00 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	12,40 g
fibre alimentare	5,20 g
alcool	absent
fier	1,80 mg
calciu	47,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	202,00 mg
fosfor	101,00 mg
zinc	0,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,42 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,18 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	28,00 mg
vitamina B_6	0,12 mg
acid folic	62,00 µg
retinol eq	49,00 µg
vitamina E	0,21 mg
vitamina D	absent
energie	**76 kcal**

❑ Mazărea se găseşte pe piaţă proaspătă, congelată sau în cutii, conservată în saramură sau uscată. Mazărea proaspătă se prepară de preferinţă fiartă şi se consumă ca atare, ca garnitură sau ca ingredient în primele feluri (supe şi mâncăruri) şi în salate mixte; se combină excelent cu orezul (de exemplu, → *risi e bisi* din Veneto). Mazărea în cutie conţine mai puţine vitamine şi săruri minerale decât cea proaspătă. Mazărea uscată trebuie în prealabil lăsată la înmuiat în apă. Din păstăile cele mai fragede se prepară ciorbe de legume şi supe, ori dacă păstăile se fierb împreună cu boabele şi apoi se pasează, se obţine un sos cremos. [*T.C.*]

MAZZAFEGATO

Cârnaţi din ficat de porc, cu zahăr, stafide şi seminţe de pin. Este o specialitate din Umbria.

MAZZAMURRU

Specialitate de mâncare din Sardinia, compusă din mai multe straturi de felii de pâine de secară înmuiate în apă clocotită. Fiecare strat este asezonat cu suc de roşii şi brânză pecorino.

MAZZANCOLLA

Altă denumire pentru *racul imperial*, varietate de rac, galben-roz, foarte apreciată (→ *rac*).

MAZZARELLE DE MIEL

Organe de miel, călite cu slănină şi andive sau preparate ca mâncare cu roşii. Este o specialitate din Abruzzo.

MĂCEŞ

Trandafir sălbatic (*Rosa canina*) care, cu peste 200 de varietăţi de specii spontane similare, face parte din familia Rosacee rosoidee. Arbustul, care poate atinge până la trei metri înălţime, are flori albe, cu nuanţe delicate de roz, compuse din cinci petale mari.

○ Măceşul are proprietatea de a neutraliza *tiramina*, o substanţă care este prezentă în multe alimente şi care este principala responsabilă de reacţiile alergice. Gemoderivaţii extraşi din măceş stimulează producţia de imunoglobine, adică a substanţelor care impiedică inflamaţiile. Măceşul conţine:

– vitamina C, în cantitate semnificativă (mai mari decâte cele conţinute de kiwi şi de citrice), concentrată în bace;

Scanned with OKEN Scanner

– uleiuri polinesaturate, cum este acidul linoleic, concentrate în seminţe,
– lecitina, în muguri;
– acizi organici, concentraţi în bace;
– săruri minerale, în particular, de fier, în muguri.

❑ Măceşul se găseşte în comerţ sub formă de comprimate, de extras uscat, decoct şi gemoderivat, obţinut prin macerarea mugurilor plantei. Baca are un gust acrişor şi rareori se consumă ca fruct proaspăt; în schimb, deseori este utilizată ca ingredient pentru prepararea de tizane, marmelade şi jeleuri.

MĂCRIŞUL-IEPURELUI

Plantă erbacee perenă (*Oxalis acetosella*), care îşi trage numele de la gustul acrişor al frunzelor. Dată fiind prezenţa acidului oxalic, se recomandă o folosire moderată pentru persoanele cu probleme la ficat, la intestine sau cu calculi renali.

○ Măcrişul-iepurelui este o iarbă aromatică şi medicinală care conţine cantităţi ridicate de:
– vitamina C, cunoscută pentru proprietăţile sale de întărire a imunităţii, care protejează organismul împotriva infecţiilor;
– calciu şi fosfor.

❑ Frunza de măcrişul-iepurelui se poate consuma: crudă, în salată şi în ciorba de legume, pentru a da gust mai bun; în mâncăruri, adăugată în timpul fierberii, are proprietatea de a reduce gustul amărui al zemii din mâncare, dându-i un gust acrişor.

➪ Pentru a profita de proprietăţile depurative şi diuretice ale măcrişului-iepurelui, se poate prepara un decoct din 2 g de frunze la 100 ml de apă, din care se beau 2 ceşti pe zi, pe stomacul gol.

MĂDUVĂ

Substanţă prezentă în oasele lungi. De consistenţă moale şi de culoare alburie, din punct de vedere alimentar, face parte dintre → *organe*. Este bogată în grăsimi şi colesterol şi se foloseşte, în general, la prepararea sosurilor de asezonare şi a unor feluri de mâncare, cum sunt *orezul à la milanese* şi *ossibuchi*.

MĂGHIRAN

Plantă erbacee perenă (*Origanum maiorana* sau *Maiorana ortensis*) din familia labiate, destul de asemănătoare cu → *oreganul*. Măghiranul este o plantă aromatică şi medicinală, de la care se utilizează florile şi frunzele.

❑ Măghiranul se foloseşte proaspăt sau uscat pentru aromatizarea salatelor, fripturilor, a tocanelor şi a preparatelor de carne.

➪ Pentru dureri de stomac şi de tip menstrual, se pun 15 g de flori de măghiran într-o ceaşcă de apă clocotită, se lasă timp de 10 minute şi se filtrează infuzia înainte de a o bea (doze: 3 ceşti pe zi).

MĂMĂLIGĂ

Pastă de făină fiartă în apă sărată şi amestecată îndelung, până la absorbţia totală a apei. Specifică pentru regiunea de nord a Italiei, este preparată de preferinţă

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a măghiranului uscat

apă	7,60 g
proteine totale	12,70 g
lipide totale	7,00 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	42,50 g
fibre alimentare	18,10 g
alcool	lipsă
fier	82,70 mg
calciu	1990,00 mg
sodiu	77,00 mg
potasiu	1520,00 mg
fosfor	310,00 mg
zinc	3,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,39 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,32 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,10 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	lipsă
acid folic	lipsă
retinol eq	807,00 µg
vitamina E	9,15 mg
vitamina D	lipsă
energie	**271 kcal**

Compoziţia chimică a mămăligii

apă	56,30 g
proteine totale	4,40 g
lipide totale	1,40 g
colesterol	absent
glucide disponibile	40,80 g
fibre alimentare	1,30 g
alcool	absent
fier	0,90 mg
calciu	3,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	65,00 mg
fosfor	50,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,18 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	urme
acid folic	urme
retinol eq	34,00 µg
vitamina E	urme
vitamina D	absent
energie	**183 kcal**

din mălai, dar şi amestecat cu făină albă (în Veneto). *Polenta taragna* din Valtellina este preparată din făină de hrişcă. Mămăliga se serveşte caldă sau rece, feliată. Se mănâncă cu brânză, cu vânat, cu carne şi peşte preparate tocăniţă sau fierte înăbuşit; se mai consumă şi presărată cu fulgi de unt şi parmezan ras, prăjită sau coaptă în cuptor.

MĂR

Bacă a pomului măr (*Malus communis* sau *Malus domestica* sau *Pyrus malus*); fructul propriu-zis este constituit din *cotor*. Varietăţile de mere actualmente cultivate sunt câteva mii. Principalele varietăţi cultivate în Italia sunt:

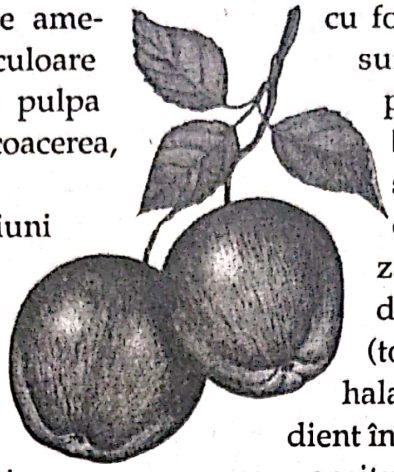
– *anurca*, cu fructe de dimensiuni mici, cu coaja foarte rezistentă, de culoare roşu închis, pulpa crocantă şi desosebit de gustoase; sunt cultivate în Campania, în perioada de iarnă;

– *astracan rosse*, de dimensiuni medii, cu coaja verde-gălbuie, cu striaţii roşii şi pulpa uşor acrişoară, consistentă şi aromată; se găsesc pe piaţă în perioada verii;

– *belfiore galben*, tipic de iarnă, cu coaja galbenă, cu nuanţe roz şi cu puncte gri, pulpă foarte suculentă, aromată şi deosebit de dulce;

Scanned with OKEN Scanner

– *golden delicius*, de origine americană, cu fructe mari de culoare galbenă cu nuanţe roz, cu pulpa dulce şi tare care, odată cu coacerea, tinde să devină făinoasă;
– *granny smith*, de dimensiuni medii, cu coaja lucioasă, cu o culoare caracteristică verde strălucitor şi pulpa crocantă, cu gust deosebit de acru; sunt adecvate ca mere de masă şi ca ingrediente pentru salate şi compoturi;
imperatore, a căror pulpă făinoasă le fac ideale pentru prepararea dulceţurilor şi a compoturilor;
– *renette*, de formă neregulată, cu coaja în general aspră, mată, de culoare galbenă cu pete închise şi pulpa alb-crem, deosebit de parfumată; sunt foarte bune chiar şi coapte;
– *stark delicius*, în formă caracteristică cu cinci puncte de sprijin la bază şi cu coaja lucioasă şi de culoare roşu intens; se conservă pe perioadă lungă şi sunt consumate în general ca mere de masă;



○ Mărul conţine:
– vitamine, în cantitate moderată;
– săruri minerale, în cantitate moderată;
– tanin şi fitosteroli;
– acizi organici, cum sunt acizii malic, citric şi tartaric;
– peptină (conţinută mai ales în coajă), care favorizează digestia şi peristaltismul intestinal. Consumarea mărului întreg, cu coajă cu tot, este cea mai sănătoasă, dar nu este întotdeauna posibilă, din cauza pesticidelor şi a conservanţilor aplicaţi pe suprafaţa merelor; asemenea substanţe (a căror utilizare este din ce în ce mai limitată prin lege) nu sunt de fapt complet eliminate, chiar dacă sunt spălate cu foarte multă grijă; prin urmare sunt preferabile merele care provin din fermele organice.

❑ Mărul se mai consumă şi ras şi în salată de fructe, copt la cuptor sau fiert în apă cu zahăr (compot, *n.tr.*). Este ingredient pentru preparate dulci (torturi, tarte, gelatine, mere în halat, ştrudel) şi sărate (este ingredient în mâncăruri de orez, este folosit ca garnitură la brânzeturi, carne şi caltaboş). Unele varietăţi de mere sunt utilizate pentru prepararea → *cidrului*, o

Compoziţia chimică a mărului

apă	85,60 g
proteine totale	0,20 g
lipide totale	0,30 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	11,00 mg
fibre alimentare	2,00 g
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	6,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	120,00 mg
fosfor	12,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,02 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	5,00 mg
vitamina B_6	0,11 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	8,00 µg
vitamina E	0,59 mg
vitamina D	lipsă
energie	**45 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

băutură cu tărie alcoolică joasă. Prin distilarea cidrului se obţine → *calvados*. Sucul de mere reprezintă o băutură foarte răspândită, mai ales în ţările germanice (*Apfelsaft*).

➪ Pentru un efect dezintoxicant, se recomandă consumarea unui măr înainte de fiecare masă. Pentru oprirea diareei, ajută consumarea a 4–6 mere rase pe zi, împărţite în cinci reprize. [*T.C.*]

MĂRAR

Iarbă aromată (*Anthum graveolens*), caracterizată printr-o aromă înţepătoare, care aminteşte de mirosul anasonului. Din această plantă (numită popular şi *finocchio bastardo*) se folosesc seminţele, frunzele şi inflorescenţele.

○ Mărarul conţine tanin, răşini, mucilagii şi ulei esenţial, care se extrage din seminţe şi care conferă acestei plante aromate proprietăţi digestive, diuretice, antiinflamatorii, antispastice, pe lângă arome.

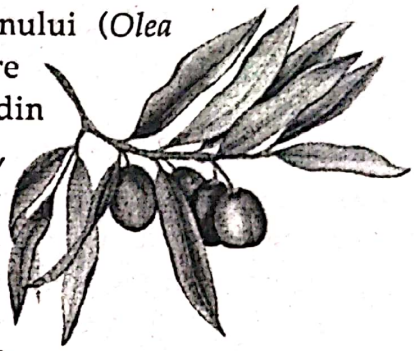
❑ Frunzele tocate mai mare sau mai mărunt sunt folosite pentru a da gust alimentelor. Mărarul nu este bun la fripturi. Seminţele, care au în compoziţia lor oţet aromatic, sunt folosite la prepararea dulciurilor şi a lichiorurilor.

➪ Pentru a favoriza digestia se poate prepara o infuzie care se bea după masă, o ceşcuţă, adăugând 2-3 g de mărar (frunze şi inflorescenţe) la 100 ml de apă.

MĂRUNTAIE

În limbaj gastronomic, acest termen, folosit în majoritatea cazurilor la plural, se referă la timusul şi pancreasul animalelor sacrificate la vârstă fragedă, mai ales viţei şi miei. După ce sunt îndelung spălate în apă rece, măruntaiele sunt opărite pentru a fi apoi gătite după dorinţă: prăjite, împănate, înăbuşite în unt, fripte pe cărbuni, deseori cu garnitură de dovlecei şi anghinare. Sunt un aliment foarte hrănitor şi uşor de digerat.

MĂSLINĂ



Fruct al măslinului (*Olea europea*), arbore veşnic verde din familia Oleacee, care este cultivat şi creşte şi spontan în ţările mediteraneene. Se disting următoarele tipuri de măsline: măslinele pentru ulei, mici şi foarte bogate în ulei, măsline de masă, mai cărnoase, cu sâmburele de dimensiuni reduse, adecvate fie pentru producerea uleiului, fie pentru a fi consumate ca atare. Producţia maximă de măsline se obţine la 9-10 ani de la plantare. Prin coacere, măslina îşi schimbă culoarea: de la verde, devine violacee, roşcată sau brună, în funcţie de varietate.

Varietăţi. În Italia există peste 50 de varietăţi de măsline. *Măslinele de ulei* cele mai cunoscute sunt: *coratina* (răspândită în Apulia), *frantoio* (răspândită în Toscana, Umbria şi Apulia), *leccina* (aproape exclusiv în Toscana), *taggiasca* sau *lavagnina* (Liguria), *moraiolo*, *pendolino*, *cellina* şi *rosciola* sunt cultivate pe plan local. Multe varietăţi de *măsline de masă* prezente în comerţ sunt de import şi provin din Grecia, din Spania şi din Maroc. Măslinele de producţie italiană provin într-o mai mică parte din Liguria şi din Toscana şi într-o mai mare parte din regiunile din sud, mai ales din Sicilia, din Calabria şi

Scanned with OKEN Scanner

din Apulia. Măslinele de masă se împart în măsline verzi şi măsline negre, deosebite între ele prin gust şi prin aromă. Dintre *măslinele verzi*, cu gust delicat şi, prin urmare adecvate ca aperitiv şi pentru adăugarea în aluaturi şi în → *focaccia*, cele mai cunoscute sunt:
– *măslinele din Apulia*, de culoare verde strălucitor;
– *nocellara del Belice*, cele mai mari;
– *măslinele ascolane*, de dimensiuni mari şi cu gust dulce.
Printre *măslinele negre*, cu gust mai puternic decât cele verzi şi, prin urmare, mai adecvate pentru a da gust mâncărurilor calde ca prim fel, cărnii, peştelui şi garniturilor, cele mai cunoscute sunt:
– *măslinele* mari *baresane*;
– *măslinele kalamata* greceşti, de culoare negru-violaceu;
– *măslinele de Gaeta*, mici şi brun-violacee;
– *măslinele taggiasche*, apreciate, cu parfum suav şi cu gust dulce delicat, produse pe înălţimile Liguriei, bune şi pentru extragerea uleiului;
– *măslinele leccine*, toscane, cu aromă intensă şi gust uşor picant, frecvent combinate cu brânzeturile maturate, adecvate şi pentru producerea uleiului.
TRATAMENTE. *Măslinele de masă verzi*, proaspăt culese, sunt scufundate într-o soluţie alcalină, spălate şi apoi puse în saramură (soluţie de apă cu sare); numai după aceste operaţii, ele devin comestibile. Varietăţile cele mai cunoscute în comerţ sunt măslinele îndulcite în apă (mici-mijlocii, ţinute timp de zece zile într-o baie de apă rece, schimbată de mai multe ori şi conservate în apă uşor sărată); măslinele dulci (drupe mari, din provinciile Ascoli şi Apulia, dulcificate în var şi sodă caustică); măslinele în saramură (de mărime medie, dulcificate ca şi precedentele, dar cu un procedeu de durată mai scurtă şi conservate în apă cu sare); măslinele albe (ţinute în saramură până îşi pierd culoarea, apoi în apă pentru îndulcire şi conservate în saramură slabă); şi măslinele preparate în saramură (drupe dulcificate în saramură, zdrobite şi lăsate să fermenteze uşor, cu ierburi aromatice). *Măslinele negre de masă* sunt puse în saramură, ori sunt puse la uscat la soare sau în cuptor. Măslinele baresane sunt dulcificate cu var sau sodă; măslinele greceşti sunt tratate în saramură cu adaos de oţet şi conservate într-o saramură asemănătoare, cu adaos de ulei; măslinele în sare uscată, spălate în apă şi uscate în cuptor; măslinele deshidratate la soare sau în cuptor, uscate şi zbârcite, sunt dulcificate în apă, uscate şi apoi expuse la soare sau puse în cuptor; măslinele de Gaeta sunt ţinute în apă câteva zile, în sare, apoi din nou în apă timp de 40 de zile, şi apoi ţinute în apă clocotită cu sare. Unele varietăţi de măsline, fie verzi, fie negre, pot fi şi aromatizate cu diverse ingrediente, cum ar fi usturoiul, ardeiul iute, oregano, feniculul, cojile de portocală sau de lămâie.
○ Măslinele au un conţinut caloric ridicat şi sunt indicate impotriva constipaţiei şi a lipsei de poftă de mâncare; favorizează creşterea nivelului de colesterol „bun" (HDL) în organism. Pe lângă aceasta, conţin câteva principii nutritive, importante pentru sănătate:
– grăsimi mononesaturate, prezente în uleiuri care reprezintă între 15% şi 36% din greutatea măslinei;
– zaharuri, simple şi complexe;
– acizi organici (malic şi oxalic);
– proteine, în cantitate redusă;
– săruri minerale;

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a măslinei negre

apă	68,60	g
proteine totale	1,60	g
lipide totale	25,10	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	0,80	g
fibre alimentare	2,40	g
alcool	absent	
fier	1,60	mg
calciu	62,00	mg
sodiu	54,00	mg
potasiu	432,00	mg
fosfor	18,00	mg
zinc	0,50	mg
tiamină (vit. B_1)	0,10	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00	mg
vitamina C	20,00	mg
vitamina B_6	0,02	mg
acid folic	urme	
retinol eq	55,00	µg
vitamina E	1,99	mg
vitamina D	absent	
energie	**234 kcal**	

– vitamine, mai ales C, E şi betacaroten.

Aportul caloric al măslinelor este ridicat. Măslinele în saramură au o concentraţie foarte ridicată de sodiu.

❑ Măslinele de masă, verzi sau negre, conservate în sare, în saramură, în oţet, în ulei ori uscate în cuptor, se găsesc în comerţ întregi, fără sâmburi şi chiar umplute. Se pot consuma cu aperitive, întregi sau în paste de uns, în salate, în sosuri, zemuri, supe şi mâncăruri de peşte. În comerţ se găseşte şi *pate di olive*, obţinut din pulpa măcinată a măslinei, cu adaos de ulei (drept conservant natural) şi, eventual, cu alte ingrediente aromatizante. [*T.C.*]

MÂNĂTARCĂ

Nume generic pentru mai multe ciuperci comestibile ca *Boletus edulis*, şi *Boletus aureus* sau *nero*. Au un picior lung de până la 20 cm, pălăria mare de culoare variind de la galben la brun deasupra şi verde-gălbui pe dedesubt. Pulpa este albă, compactă, cu o aromă plăcută. Se consumă crude în salată, pane sau date prin făină şi apoi prăjite, cu garnitură de trufe, usturoi şi pătrunjel, în mâncare, fripte pe grătar sau în cuptor. Sunt ingrediente în mâncăruri de orez, sosuri, salate şi sunt adecvate pentru conservare în ulei sau uscate.

Compoziţia chimică a mânătărcii

apă	92,00	g
proteine totale	3,90	g
lipide totale	0,70	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	1,40	g
fibre alimentare	2,50	g
alcool	absent	
fier	1,20	mg
calciu	22,00	mg
sodiu	52,00	mg
potasiu	235,00	mg
fosfor	142,00	mg
zinc	0,10	mg
tiamină (vit. B_1)	0,38	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,26	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,00	mg
vitamina C	3,00	mg
vitamina B_6	0,18	mg
acid folic	44,00	µg
retinol eq	absent	
vitamina E	0,12	mg
vitamina D	3,10	µg
energie	**27 kcal**	

Scanned with OKEN Scanner

MÂNCARE DE BOB

Ciorbă din boabe de bob care, după ce, în prealabil, au fost lăsate la înmuiat suficient timp, sunt fierte cu spaghete rupte, ulei şi ceapă. Este un fel de mâncare specific bucătăriei calabreze, dar în unele variante este răspândit în întreaga Italie meridională.

MÂNCARE DE FICAT

Fel de mâncare preparată din bucăţi de ficat de porc sau de miel, condimentate cu seminţe de fenicul şi foi de dafin, puse la frigare sau în tigaie.

MÂNZAT

Nume dat vitei adulte – masculului de până la 4 ani, castrat, sau femelei sub 3 ani care n-a fătat niciodată sau care este gestantă până în şase luni. Carnea, chiar dacă nu este foarte fragedă şi suficient de grasă, este apreciată ca fiind gustoasă şi adecvată pentru prepararea mâncărurilor cu fierbere îndelungată, cum este „tocana de mânzat a la florentina", fiartă înăbuşit sau „rasol de mânzat". Pentru diversele sortimente de carne de mânzat → *vită*. Prin termenul de mânzat, în Italia centrală se înţelege carnea vitei cu vârsta cuprinsă între vârsta viţelului şi cea a boului (2–4 ani), în timp ce în Basilicata, acelaşi termen desemnează batalul.

MEDALION

Şniţel de formă rotundă, gros şi de dimensiuni mici, preparat din carne, chiar şi tocată, de viţel, de pui, de curcan sau de peşte. Se găteşte în cele mai variate moduri.

MÉDOC

Regiune viticolă din vestul Franţei, la nord de Bordeaux, unde se produc câteva dintre cele mai preţioase vinuri franţuzeşti, din soiurile Merlot şi Cabernet. În zona Saint–Julien, se produc faimoasele vinuri *Château–Latour* şi *Château–Margoux*.

Compoziţia chimică a cărnii macre de mânzat

apă	71,50 g
proteine totale	21,30 g
lipide totale	3,10 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	lipsă
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	2,30 mg
calciu	11,00 mg
sodiu	89,00 mg
potasiu	360,00 mg
fosfor	175,00 mg
zinc	5,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,17 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,30 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,45 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	0,20 mg
vitamina D	0,80 µg
energie	**113 kcal**

MEI

Plantă erbacee anuală (*Panicum miliaceum*), din familia graminaceelor, căreia îi aparţin toate → *cerealele*. Fructele sunt carioside mici, acoperite cu o coajă care poate fi desprinsă de sămânţă, numai prin decorticare. În Europa, cultivarea meiului a fost aproape complet aban-

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cărnii semigrase de mânzat

apă	69,60 g
proteine totale	19,10 g
lipide totale	9,30 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,10 mg
calciu	10,00 mg
sodiu	51,00 mg
potasiu	330,00 mg
fosfor	172,00 mg
zinc	3,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,20 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,54 mg
acid folic	16,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,15 mg
vitamina D	0,50 µg
energie	**160 kcal**

donată în favoarea cerealelor mai productive.

O Meiul, cereală uşor de digerat, cu puţine grăsimi şi lipsit de gluten, conţine:
– proteine, în cantitate semnificativă, mai mare decât la grâu, porumb şi orez;
– zaharuri, în cantitate mare;
– fibre alimentare;
– vitamine, mai ales vitamina A;
– săruri minerale, în cantitate semnificativă;

– lecitină, substanţă constituită din acizi graşi esenţiali şi integrator blând;

❑ În comerţ se găsesc seminţe decorticate, făină şi fulgi de mei. Nu există mei integral, deoarece învelişul foarte tare care acoperă sămânţa, îl face inatacabil de către sucurile gastrice şi, prin urmare, nu este asimilabil în organism. Seminţele de mei se folosesc la prepararea de budinci, de crochete, de supe de legume (ca alternativă la pastele făinoase sau la alte cereale) şi a → *cuşcuşului* (cu tocane de legume sau de carne). Din făina de mei, amestecată cu făină de alte cereale, se prepară turte, biscuiţi şi dulciuri (cum este „pâinea de mei").

MELAROSA

Fruct al arbustului *Lambosa vulgaris*, originar din India, asemănător cu → *moşmoana*; are pulpa uşor acrişoară şi miros de trandafir. Se consumă proaspătă; se face dulceaţă şi mai poate fi şi confiată.

MELASĂ

Sirop dens, de culoare închisă şi gust dulce, subprodus al procesării zahărului din sfeclă şi din trestia de zahăr. Melasa de trestie de zahăr se foloseşte ca îndulcitor; prin fermentare şi distilare, din aceasta se fabrică → *romul*. Din melasa de sfeclă de zahăr se extrage alcool etilic.

MELISSA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb şi altul roşu din provincia Catanzaro. Vinul *Melissa alb* este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Greco alb (80–95%), la care se adaugă struguri din soiurile Trebbiano toscan şi Malvasia albă (5–20%) şi are o tărie de minimum 11,5°. Vinul *Melisas roşu*, obţinut din soiurile Gaglioppo

Scanned with OKEN Scanner

(75–95%), Greco negru, Greco alb, Trebbiano şi Malvasia (5–25%), are o tărie de minimum 12° şi de 12,5° sortimentul „Superiore", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

MENFI

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe şi roşii, produse în comunele Castelvetrano, Menti, Sambuca di Sicilia şi Sciacca din provincia Agrigento. Vinurile albe *Menfi Chardonnay*, *Menfi alb*, *Menfi Grecanico*, *Menfi Inzolia* sau *Ansonica* şi *Menfi Feudo dei Fiori* sunt produse din struguri din soiurile Chardonnay ori Inzolia (Ansonica) şi Grecanico, la care se pot adăuga struguri din alte soiuri locale în cantităţi mici. Au o tărie de minimum 11,5° până la 12°. Vinurile roşii, obţinute cu precădere din soiul de viţă Nero d'Avola (50–75%), amestecat cu soiurile Sangiovese, Cabernet Sauvignon şi Frappato di Vittoria au cel puţin 13° şi necesită o perioadă de învechire de 1 an, ca şi vinul roşu *Menfi Bonera*, iar sortimentul „Riserva" necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

MENOLA

Gen de peşti de mare (*Maena*), cu corpul alungit, cu o lungime de până la 20 cm, de culoare variabilă în funcţie de specie, caracterizaţi printr-o pată de culoare închisă pe laterale. Carnea este slabă şi nu prea apreciată. Se consumă friptă şi ca ingredient în ciorba de peşte.

MENTĂ/IZMĂ

Nume de plante erbacee parfumate (*Mentha*) din familia Laviate. Printre cele mai cunoscute varietăţi, se numără: *izma-broaştei* (*Mentha aquatica*), *izmă sălbatică* (*Mentha silvestris*), *izmă bună* (*Mentha piperita*) şi *mentă* (*Mentha spicata*); de la toate aceste varietăţi se utilizează frunzele şi vârfurile înflorite, în scop terapeutic şi gastronomic.

○ Menta conţine mentol, terpene şi flavonoide, care îi conferă proprietăţi aromatizante, care taie setea şi sunt digestive.

❑ Menta se utilizează proaspătă, ca ados la băuturi care taie setea, la peşte, în

Compoziţia chimică a mentei proaspete

apă	86,40 g
proteine totale	3,80 g
lipide totale	0,70 g
colesterol	absent
glucide disponibile	5,30 g
fibre alimentare	5,60 g
alcool	absent
fier	9,50 mg
calciu	210,00 mg
sodiu	15,00 mg
potasiu	260,00 mg
fosfor	75,00 mg
zinc	0,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,12 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,33 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,10 mg
vitamina C	31,00 mg
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	110,00 µg
retinol eq	123,00 µg
vitamina E	5,00 mg
vitamina D	absent
energie	**43 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

umpluturi cu carne, în omlete şi ca ingredient în sosuri. Esenţa de mentă este utilizată la prepararea lichiorurilor şi în industria dulciurilor.

➪ O tizană de mentă, pentru a ajuta digestia, se prepară punând la fiert un litru de apă, în care se aruncă o mână de frunze proaspete (sau 2 linguriţe de mentă uscată). Se lasă să infuzeze timp de 5 minute, se filtrează şi se bea tizana călduţă.

MERENDINĂ

Termen merceologic, care indică foarte multe preparate dulci de cuptor, produse industrial. Se prepară pe baza unui aluat dulce de tip pandişpan, aluat dospit sau aluat de foitaj şi sunt umplute cu ciocolată, marmelade sau creme. Pentru a uşura consumul şi păstrarea lor, sunt fabricate în mod special cu dimensiuni mici. Merendinele sunt produse bogate în zaharuri, în grăsimi şi deseori au un conţinut ridicat de conservanţi şi aromatizanţi.

MERLAN

Nume comun al unor peşti de mare, cum sunt *Gadus merlangus euxinus* şi *Gadus poutassou* (merlan albastru, *n.tr.*); în italiană, merlanul mai este numit şi *pesce molo* sau *merluzzo fesso* sau *falso merluzzo*, deoarece seamănă cu → *codul*. Se caracterizează prin trei aripioare dorsale de culoare închisă şi flancurile argintii. Carnea slabă şi delicată se consumă cu precădere friptă.

MERLOT

Vin roşu şi soi de viţă originar din regiunea Bordeaux, din estul Franţei, dar destul de răspândit şi în nordul Italiei.

Compoziţia chimică a merlanului

apă	80,50 g
proteine totale	17,40 g
lipide totale	0,30 g
colesterol	50,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	31,00 mg
sodiu	72,00 mg
potasiu	356,00 mg
fosfor	218,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,08 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,70 mg
vitamina C	2,00 mg
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	12,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,44 mg
vitamina D	urme
energie	**72 kcal**

MERLUCIU

Peşte de mare (*Merluccius merluccius*), cu spatele de culoare închisă şi burta argintie, de lungimi de până la 80 cm. (În ciuda numelui ştiinţific, nu trebuie confundat cu → *merluzzo*, care în limba italiană este denumirea populară pentru *cod.*) Are carnea gustoasă, dar mai degrabă fibroasă şi uscată. Se consumă de preferinţă rasol sau în mâncare.

MESCAL

Distilat mexican, produs prin fermentaţia sucului secretat de unele specii de agave.

Scanned with OKEN Scanner

Are o tărie alcoolică mare, de aproximativ 50°.

MESSICANO
Ruladă din carne de viţel cu umplutură din carne de porc, miez de pâine şi parmezan. Este preparat prin fierbere înăbuşită, se serveşte cu garnitură de orez sau de mazăre, ori în aspic. Este o specialitate milaneză.

METANOL
Compus numit şi *alcool metilic*. Prezent în mod natural în vinuri roşii şi în rachiuri, derivat din hidroliza enzimatică a substanţelor peptice (adică din fermentaţia ciorchinilor şi a pieliţelor). Prin lege, cantitatea prezentă în vin nu poate depăşi 0,25 ml în vinurile roşii şi 0,25 ml în vinurile albe, la 100 ml de alcool global. Metanolul este o substanţă toxică şi în doze excesive, poate fi letal.

METAXA
Distilat de vin, specific grecesc, cu gust foarte aromat datorită învechirii în butoaie de stejar impregnate cu răşină.

MEZELURI
Termen prin care se indică produse din carne, în general de porc, dar şi de vită, de cal, de capră şi de vânat, care se sărează, se aromatizează în diferite feluri şi se lasă mai mult sau mai puţin timp la maturat, uneori chiar se fierb sau se afumă. Mezelurile se pot clasifica în → *mezeluri conservate în ambalaj* (de exemplu, maţe) şi mezeluri fără ambalaj. Din prima categorie fac parte → *salamul*, → *mortadella*, → *cotechino* şi → *cârnaţii*, iar din a doua, → *şunca* şi → *bresaola*.
○ Mezelurile, fiind produse derivate prin procesarea cărnii, prezintă un conţinut de nutrienţi similar cu cel al cărnii din care sunt fabricate, în afară de sare (deseori în cantitate mare), condimente şi, în unele cazuri, aditivi.

MEZELURI FELIATE
Denumire generică pentru salamurile tăiate felii.

MIASCIA
Tort din pâine uscată, mere, pere şi stafide şi presărat cu rozmarin măcinat. Este o specialitate lombardă, din zona lacului Como.

MICRONUTRIMENTE
Substanţe introduse cu alimentele, în cantităţi mici, dar care sunt totuşi esenţiale pentru funcţionarea normală a organismului. Micronutrienţii pot fi de natură organică (vitamine) sau anorganică (minerale).

MICROUNDE, PREPARARE LA
Prepararea la cuptorul cu microunde este extrem de rapidă în comparaţie cu modurile de preparare tradiţionale şi din acest motiv s-a răspândit la nivel domestic şi industrial. Este vorba de o preparare în mediu *uscat* (→ *mod de preparare*), deoarece pentru trasferul de căldură nu este necesară prezenţa apei.
CUM FUNCŢIONEAZĂ CUPTORUL CU MICROUNDE. În cuptorul cu microunde, alimentele sunt supuse unui câmp electromagnetic, care determină o serie de vibraţii ale moleculelor de apă prezente în alimente, generând căldură, care se propagă dinspre interiorul spre exteriorul alimentelor. Frecvenţele utilizate variază, în general, între 915 MHz şi 2 450 MHz. Prin urmare, la prepararea în cuptorul cu

Scanned with OKEN Scanner

microunde, căldura este generată direct în alimentele de preparat şi se pot atinge temperaturi foarte ridicate şi în interiorul produselor, spre deosebire de ceea ce se întâmplă la preparările tradiţionale, în care, în general, temperaturile nu depăşesc 80–90°C.

AVANTAJE ŞI DEZAVANTAJE. Această particularitate a preparării în cuptorul cu microunde limitează probabilitatea de a supravieţui eventuale microorganisme patogene în interiorul produselor dar, dacă prepararea este prelungită, evaporarea consistentă a apei din alimente determină creşterea ulterioară a temperaturilor provocând degradarea componentelor nutritive. Un alt posibil dezavantaj al acestei tehnici de preparare constă în lipsa de omogenitate a temperaturilor care se ating în diferite puncte ale alimentelor. Aceasta se datorează în principal faptului că, de la un aliment la altul, conţinutul de apă poate varia considerabil: dacă, de exemplu, conţinutul de apă este mai mare în centru şi mai mic la suprafaţă, prepararea ar putea fi eficientă numai în zonele centrale. Această limită trebuie luată în considerare mai ales la prepararea produselor care pot prezenta o contaminare microbiologică majoră la suprafaţă. Din punct de vedere culinar, este important de considerat faptul că simpla încălzire a alimentelor din interior înspre exterior, nu permite formarea crustei superficiale, tipică pentru prepararea la cuptorul tradiţional. Din acest motiv, au fost puse la punct, cuptoare cu microunde „combinate", care conţin, prin urmare, şi o rezistenţă electrică pe post de grill.

ASPECTE NUTRIŢIONALE. În ciuda dezavantajelor menţionate mai sus, cuptorul cu microunde permite să se obţină preparate alimentare optime din punct de vedere nutriţional. Într-adevăr, studiile efectuate până în acest moment (septembrie 2002) nu au evidenţiat efecte negative relevante asupra nutrienţilor, în particular asupra proteinelor (care, dimpotrivă, suferă o modificare, care conduce la creşterea digerabilităţii) şi asupra carbohidraţilor. În ceea ce priveşte lipidele, este posibil să se observe fenomene de hidroliză a trigliceridelor, de izomerizare a acizilor graşi şi, în parte, de oxidare care, de altfel nu sunt mai mari decât cele observate în alte tipuri de preprare. Nici în cazul vitaminelor, în particular al celor solubile în apă, dar şi în cazul sărurilor minerale nu se înregistrează pierderi relevante. Vitaminele liposolubile ar putea fi în realitate supuse unor fenomene de degradare şi de oxidare. Mai trebuie dovedită posibilitatea de a se forma compuşi nedoriţi, chiar dacă, în general, se presupune că nu ar exista efecte negative deosebite. În sfârşit, sunt relevante avantajele acestei tehnologii pentru → *decongelare*, → *uscare*, → *blanching*, → *sterilizare* etc. [*P.R.*]

MIDIE

Gen (*Mytilus*) de moluşte bivalve, caracterizate printr-o cochilie alungită de culoare închisă la exterior şi sidefie la interior. În italiană se mai numesc şi *cozza*, *peocio* sau *muscolo*. Trăiesc în colonii, sub stânci, sub nivelul mării sau în crescătorii. Se consumă fie crude (dacă s-au dezvoltat în ape foarte curate), asezonate cu ulei şi lămâie, fie gătite: cu usturoi şi pătrunjel, gratinate, la cuptor, ca adaos la sosuri, drept condiment la primele feluri.

MIEL

Ovină tânără, care mai suge lapte, dar deja paşte. Se deosebeşte de → *mielul de lapte*, animal sacrificat la 3–4 săptămâni şi

Scanned with OKEN Scanner

hrănit doar cu lapte. Mielul este sacrificat la 8–10 săptămâni. Carcasa – cu sau fără cap, picioare, ficat, inimă şi plămâni (→ *măruntaie*) – se taie în două de-a lungul coloanei vertebrale. Fiecare jumătate poate fi împărţită fie în patru părţi (două pulpe, separate la nivelul lombar şi două părţi anterioare, împreună cu gâtul, coastele şi pieptul), fie în *pulpă*, membrul posterior fără şale, *umăr cu piciorul anterior* cu o parte din coaste şi din piept şi *muşchiuleţ*, adică ceea ce rămâne din carcasă. Muşchiuleţul se poate tranşa în bucăţi mai mici (*cotlete*).

Compoziţia chimică a cărnii de miel

apă	70,10 g
proteine totale	20,80 g
lipide totale	8,80 g
colesterol	71,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,60 mg
calciu	7,00 mg
sodiu	88,00 mg
potasiu	350,00 mg
fosfor	190,00 mg
zinc	3,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,14 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,28 mg
niacină (vit. B_3 sau PP)	6,00 mg
vitamina C	absentă
vitamina B_6	0,30 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,09 mg
vitamina D	0,40 µg
energie	**162 kcal**

❑ Mielul, a cărui carne este moale şi gustoasă, şi ale cărui grăsimi se elimină uşor prin preparare, poate fi gătit în multe feluri, cu excepţia rasolului. Omoplatul e bun pentru pregătirea prin fierbere, muşchiuleţul este pregătit friptură la cuptor, cotletele se pot face la grătar, la tigaie sau la cuptor.

MIEL DE LAPTE

Miel de lapte sacrificat la vârsta de 20–30 de zile. Face parte din tradiţia gastronomică a regiunii Lazio şi a altor regiuni ale Italiei central-meridionale, unde se consumă mai ales pregătit la grătar sau la cuptor.

MIERE

Substanţă zaharoasă, elaborată prin secreţiile glandulare ale albinelor domestice, bogate în enzime, care descompune zaharoza din nectarul adus de la flori în zaharuri mai simple (glucoză şi fructoză). Mierea este recoltată din fagurii de ceară prin scurgere, prin centrifugare în instalaţii speciale pentru extragerea mierii, ori prin presare. De consistenţă fluidă sau păstoasă, mierea proaspătă este lichidă şi transparentă, dar pe măsură ce se învecheşte, devine opacă şi granuloasă din cauza crisalizării glucozei. Pe lângă sortimentele *poliflore* (mixte), se produc şi sortimente *monoflore* (provenite de la flori de aceeaşi specie). Când albinele nu au la dispoziţie nectarul florilor, ele recoltează materia zaharoasă de pe copaci, pe care diverse insecte o depozitează în picături pe frunze, după ce au elaborat o substanţă zaharoasă extrasă din seva unor plante.

○ Mierea este un aliment hrănitor, lipsit de grăsimi, antiinflamator, calmant, dez-

Scanned with OKEN Scanner

intoxicant hepatic, uşor de digerat şi asimilabil. În particular, sortimentele de miere de eucalipt, de lucernă şi de tei au o acţiune antiinflamatorie asupra căilor respiratorii şi combat răceala; mierea de castan este antianemică; mierea de citrice este sedativă; mierea de strugurii-ursului are proprietăţi antiasmatice şi diuretice; mierea de brad este balsamică; mierea de cimbrişor este antiseptică, combate tusea şi durerea de cap; mierea de rododendron linişteşte somnul; mierea de floarea-soarelui este antitermică şi exudativă.

Mierea conţine:

– zaharuri, constituite în general din zaharuri simple (glucoza şi fructoza), zaharoză şi maltoză (2–12%) şi dextrine (1,5%), zaharuri complexe, formate din mai multe unităţi de glucoză;
– proteine, care provin din granulele de polen;
– vitamine din grupa B şi vitamina C (în procentaje reduse);
– săruri minerale;
– enzime active, care transformă zaharurile complexe în zaharuri mai simple;
– acizi organici, care dau aroma caracteristică;
– inhibina, un antibiotic natural;
– substanţe ceroase, datorate resturilor din granulele de polen;
– componente volatile odorante, care tind să se descompună sub acţiunea aerului şi a căldurii.

În particular, mierea de salcâm este bogată în dextrine, care împiedică cristalizarea glucozei. Mierea din flori de portocali conţine un eter (nerolina), substanţă aromatică. Mierea de castan conţine mult polen (care îi conferă un gust puternic) şi tanini (astringenţi), care îi dau culoarea întunecată şi gustul amărui. Mierea de dulcişor este cea mai bogată în glucoză şi, de aceea, este foarte dulce. Mierea de cimbrişor conţine timol, un alcool cu proprietăţi antiseptice.

Compoziţia chimică a mierii de albine

apă	18,00 g
proteine totale	0,60 g
lipide totale	absent
colesterol	absent
glucide disponibile	80,30 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,50 mg
calciu	5,00 mg
sodiu	11,00 mg
potasiu	51,00 mg
fosfor	6,00 mg
zinc	0,90 mg
tiamină (vit. B_1)	urme
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,02 mg
acid folic	2,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	absent
vitamina D	absent
energie	**303 kcal**

❑ Mierea este utilizată ca aliment, ca îndulcitor natural şi ca bază pentru prepararea altor produse. Este utilizată şi pentru proprietăţile sale dietetice, terapeutice, în industria cosmetică, în industria lichiorurilor şi în cofetărie. *[T.C.]*

MIERLĂ

Pasăre (*Turdus merula*) care trăieşte în pădure, de talie mică, masculul are penaj negru, iar femela este de culoare brun

Scanned with OKEN Scanner

închis; ciocul este galben. Carnea grasă şi gustoasă se prepară de obicei ca tocană şi se serveşte cu mămăligă.

MIGDALĂ

Fruct al migdalului (*Prunus amygdalus*), arbore din familia Rozaceelor, la care partea comestibilă este sâmburele. Există două tipuri de midgale: tipul *dulce*, comestibil şi tipul *amar*, necomestibil, datorită prezenţei *amigdalinei*, substanţă otrăvitoare.

○ Migdala are un aport energetic foarte ridicat, este bogată în acizi graşi nesaturaţi, proteine vegetale şi zaharuri. Conţine şi săruri minerale (de potasiu, de fosfor şi de calciu) şi vitamine (vitaminele din grupa B şi mai ales vitamina E).

Compoziţia chimică a migdalei dulci

apă	11,70 g
proteine totale	16,00 g
lipide totale	51,50 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	4,00 g
fibre alimentare	14,30 g
alcool	lipsă
fier	4,60 mg
calciu	236,00 mg
sodiu	6,00 mg
potasiu	860,00 mg
fosfor	508,00 mg
zinc	3,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,30 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,44 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,10 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	48,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	23,96 mg
vitamina D	lipsă
energie	**542 kcal**

❑ Migdalele dulci se găsesc în comerţ proaspete sau uscate, cu sau fără coajă, sărate, cu glazură de caramel şi prăjite. Sâmburii pot fi consumaţi ca atare, ca fructe uscate, ori pot folosi la prepararea unor feluri speciale de mâncare, cum ar fi de exemplu pui cu migdale, mâncare chinezească răspândită pe plan internaţional, precum şi la prepararea de dulciuri: nuga, amaretti, marţipan, bomboane, aluaturi dulci şi cu mirodenii şi turtă dulce. Storcând seminţele, se obţine *laptele de migdale*, din care se prepară siropul diluat în apă, care se utilizează la prepararea unei băuturi (→ *orzata*). Tot din sâmburi se obţine şi un ulei, uleiul de migdale dulci, folosit în industria cosmetică şi farmaceutică. Migdalele amare se utilizează numai în industria farmaceutică.

➪ Pentru reglarea funcţionării intestinului ajută să se bea dimineaţa, pe stomacul gol, 2–3 linguri (pentru adulţi) sau o lingură (pentru copii) de ulei de migdale dulci.

MIGLIACCIO

Plăcintă pe bază de fructe zaharisite, migdale, miere şi sânge de porc. Este o specialitate din Reggio Emilia. Termenul mai indică şi toate mâncărurile pe bază de făină de mei.

MIJLOC DE PIEPT

Bucată de carne de vită tranşată din partea anterioară a pieptului de → *vită*. Se prepară ca rasol, ca friptură şi se utilizează în preparate de tip „buzunar de umplut", cum este *cima genovese*.

Scanned with OKEN Scanner

MILACOP

Peşte de mare (*Umbrina cirrosa*), foarte răspândit în Marea Mediterană. Are corpul alungit şi atinge o lungime de 70 cm. Este de culoare brun-argintie, cu o dungă aurie pe laterale. Are carnea tare şi consistentă, se consumă rasol, prăjit, la grătar şi în mâncare.

MILLEFOGLIE

Prăjitură, făcută din câteva straturi de foitaj, umplută cu cremă de cofetărie, cremă de cacao sau cremă → *zavaione*. În general, are o formă dreptunghiulară, este garnisită cu zahăr pudră din abundenţă şi un strat subţire de glazură.

MILLESIMATO

Se spune despre stivele de vin sau lichior care poartă pe ele anul fabricaţiei. Asemenea indicaţie este obligatorie pentru unele categorii de vinuri: vinurile DOCG, unele vinuri DOC, vinurile noi şi sortimentele de „Riserva" şi „Superiore".

MIMOLETTE

Caşcaval franţuzesc de vacă. Are formă rotundă şi coaja dură, cântăreşte aproximativ 2,5–3 kg. Miezul semidur este presat şi de culoare portocalie, cu gust foarte sărat, deoarece maturarea, pentru o perioadă de circa 6 luni, se produce în saramură.

MINERALE

Mineralele participă la procese esenţiale pentru viaţă şi pentru bunăstarea fizică. Se găsesc în stare solidă în dinţi şi în oase şi, în soluţie, în lichidele fiziologice din interiorul şi exteriorul celulelor. Mineralele nu au aport energetic. Ele se împart în:
– *macrominerale* (calciu, fosfor, sodiu, potasiu, sulf, clor şi magneziu), care sunt prezente în organism în cantităţi relativ mari şi trebuie ingerate în doze care variază de la 100 mg la 1 g pe zi;
– *microelemente* sau *minerale urmă* sau *oligoelemente* (fier, zinc, cupru, fluor, iod, seleniu, crom, mangan, molibden), deşi şi acestea sunt indispensabile, ele sunt prezente în alimente în cantităţi mult mai reduse (până la 100 mg pe zi);

FUNCŢII. Mineralele participă la formarea dinţilor şi a oaselor, la reglarea echilibrului lichidelor din corp, a funcţiei cardiace, a muşchilor şi a ţesuturilor nervoase, favorizează unele procese metabolice, ca digestia, absorbţia substanţelor nutritive şi sinteza hormonilor şi anticorpilor; contribuie la schimbul de substanţe între interiorul şi exteriorul celulelor. Funcţiile lor organice, deseori sunt relaţionate între ele, fapt datorită căruia lipsa sau excesul unui mineral poate interfera cu utilizarea altora.

SURSE ALIMENTARE. Mineralele sunt prezente sub formă de săruri în toate alimentele, dar în concentraţii variate. Cele mai bune surse de minerale sunt alimentele de origine animală, deoarece le conţin, în proporţia adecvată, corespunzătoare necesarului uman şi sunt mai biodisponibile (→ *biodisponibilitate*). Unele substanţe prezente în alimente pot împiedica sau uşura absorbţia mineralelor; de exemplu, vitamina C favorizează absorbţia fierului conţinut în vegetale, vitamina D este indispensabilă pentru utilizarea calciului în ţesuturile osoase, în timp ce substanţe cum sunt taninii (conţinuţi în ceai, cafea etc.) sau fitaţii (prezenţi în alimentele vegetale integrale), dacă sunt introduşi în organism în cantitate ridicată, pot diminua absorbţia calciului, fierului şi zincului. Mineralele nu pot fi afectate de lumină şi căldură,

Scanned with OKEN Scanner

dar unele se pot pierde prin prepararea alimentelor în lichide, în special mineralele conţinute în vegetale. [T.C.]

MINESTRA/CIORBĂ DE LEGUME

Denumire generică pentru o mâncare consumată în general ca prim fel, care se prepară cu apă, zeamă de carne sau, în unele cazuri, lapte, în care se adaugă zarzavaturi şi legume tăiate în bucăţi sau pasate, cereale, orez, paste făinoase, diferite mirodenii şi condimente şi, uneori, chiar şi bucăţele de carne sau de peşte. *Minestrone* este o ciorbă mai mult sau mai puţin densă, pe bază de zarzavaturi şi legume (ţelină, sfeclă, roşii, morcovi etc.), cartofi, paste făinoase sau orez, care poate fi consumată fierbinte sau călduţă.

MIRESME

Alltă denumire pentru → *arome*, adică plante aromatice, cum sunt rozmarinul, salvia, oregano, dar şi usturoi şi ceapă. Se deosebesc de → *mirodenii*.

MIRT

Plantă veşnic verde (*Mirtus communis*), răspândită în bazinul mediteranean, cu o înălţime de până la 2–3 m, cu flori albe şi parfumate, cu fructe rotunde de culoare albastru închis şi frunze ovale. În gastronomie, se utilizează ca mirodenii, bacele şi frunzele, iar din fructe se obţine, prin distilare, lichiorul de mirt. Din frunze se extrage şi un ulei cu parfum plăcut, care are proprietăţi balsamice.

MISO

Produs fermentat din soia. Este o pastă de culoare brună, cu consistenţă cremoasă, care se obţine prin fermentaţia lactică a seminţelor de soia în apă cu sare, cu un eventual adaos de cereale (orz, orez, grâu). Combinaţia dintre soia şi cereale formează compuşi proteici, cu înaltă calitate nutriţională. Există mai multe varietăţi de miso, produse mai ales în Japonia, ţară în care este foarte popular şi din care este exportat în Occident.

○ Miso este bogat în enzime, în vitamine, în săruri minerale, în drojdii, care contribuie la reechilibrarea florei bacteriene intestinale şi îmbunătăţesc digerabilitatea alimentelor în care se adaugă miso.

Compoziţia chimică a pastei miso

apă	42,90 g
proteine totale	13,30 g
lipide totale	6,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	23,50 mg
fibre alimentare	5,40 mg
alcool	absent
fier	4,20 mg
calciu	73,00 mg
sodiu	3650,00 mg
potasiu	160,00 mg
fosfor	160,00 mg
zinc	3,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,19 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,21 mg
acid folic	33,00 µg
retinol eq	9,00 µg
vitamina E	0,01 mg
vitamina D	absent
energie	**203 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

❑ Miso este un condiment vegetal, care se foloseşte pentru a da gust supelor, sosurilor şi ciorbelor de legume.

MISTRÀ

Lichior dulce, aromatizat cu anason stelat, în general folosit pentru aromatizarea cafelei.

MISTREŢ

Porc sălbatic (*Sus scropha*), cu corpul bondoc şi robust, cu peri aspri de culoare închisă şi ai cărui pui au blana dungată. Atinge o lungime de 1,5 m şi poate cântări până la 170 kg. Masculii au doi colţi mari. Mistreţul trăieşte în desişuri şi în mărăcinişuri, dar există şi crescătorii. Carnea lui, închisă la culoare şi gustoasă, necesită o macerare între 3 şi 8 zile, variabilă în funcţie de vârsta exemplarului. Gustul cărnii este mai delicat la exemplarele tinere şi mai puternic la adulţi. Antricotul şi pulpa de mistreţ tânăr se prepară la grătar sau ca friptură; canea de mistreţ adult se prepară pe jăratic, în mâncare sau în mezeluri. Din carnea de mistreţ se mai prepară cârnaţi şi şuncă.

MOCETTA/pastramă de căprioară

Carne de *căprioară* sau de *capră*, sărată şi lăsată la maturat pentru o perioadă de trei–patru luni. Se consumă ca aperitiv şi este specifică pentru Valle d'Aosta.

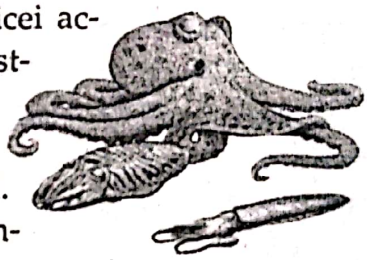
MOLIBDEN

Importanţa acestui mineral pentru sănătatea organismului a fost evidenţiată abia pe la jumătatea secolului XX, şi asupra acestui subiect încă se mai desfăşoară numeroase cercetări ştiinţifice. În organism, molibdenul este prezent în oase, în rinichi şi mai ales în ficat.

FUNCŢII. S-a demonstrat că molibdenul contribuie la o creştere sănătoasă a organismului atunci când e prezent în unele enzime participante la reacţiile de oxido-reducere, importante şi pentru anihilarea radicalilor liberi. Unele studii în curs de desfăşurare evaluează potenţialele efecte pozitive ale molibdenului pentru prevenirea cariilor dentare, a dezvoltării tumorilor şi chiar şi a cancerului.

SURSE ALIMENTARE. Cele mai bune surse alimentare de molibden sunt laptele şi lactatele, legumele, organele, cum sunt ficatul şi rinichiul, cerealele în general, dar mai ales cele integrale, germenii de grâu, carnea de porc şi de miel, zarzavaturile şi legumele cu frunzele de culoare verde închis şi roşiile. [T.C.]

MOLUŞTE



Animale, de obicei acvatice, numite astfel, datorită consistenţei moi a corpului. Moluştele se împart în trei clase principale: *cefalopode*, *gasteropode* şi *lamelibranhiate*. Cefalopodele, lipsite de cochilie sau cu cochilie internă (ca sepia) cuprind → *calamarul*, → *moscardino*, → *caracatiţa*, → *sepia*, → *totano*. Din clasa gasteropode, cu cochilia cu o singură valvă, fac parte *aliotide*, → *melcul* (de mare şi terestru), → *murice*, → *patella*, → *pie di pellicano* şi → *torricella*. Din clasa lamelibranhiate, cu cochilia din două valve, fac parte → *canestrello*, → *conchiglia di San Giacomo*, → *inima de mare*, → *fasolara*, → *mitilo*, → *ostrica*, *pinna*, → *pettine*, → *tarturo di mare*, → *tellina* şi → *vongola*.

○ Moluştele, sărace în lipide şi uşor de digerat, conţin:

– proteine, în cantitate semnificativă;
acizi graşi polinesaturaţi;
– zaharuri;

– săruri minerale, printre care de sodiu, de potasiu, de fosfor, de calciu, de fier şi de iod;
– micronutrienţi, cum sunt seleniul şi zincul, în cantităţi relevante;
– vitamina A şi vitamine din grupa B, în cantitate moderată.

❑ Moluştele se vând proaspete sau congelate. Alături de cele capturate vii, în comerţ se găsesc şi moluşte de crescătorie (stridii, midii şi vongole) (vongola verace, *Ruditapes decussatus*; vongola filippina, *Tapes philipphinarum, n.tr.*). Moluştele sunt utilizate în numeroase preparate culinare, ca aperitive, feluri întâi şi feluri doi. Calamarii mici se utilizează pentru prepararea de tocane şi omlete; caracatiţa are cel mai bun gust fiartă, dar se mănâncă şi în omlete sau în tocane. Sepiile sunt apreciate în mâncăruri şi umplute. Stridiile sunt prezente în aperitivele cu fructe de mare, ca şi midiile, care sunt folosite şi în zemuri. Vongolele sunt optime pentru asezonarea spaghetelor, singure sau cu roşii. Uneori, moluştele bivalve sunt consumate şi crude. Cu toate acestea, ar fi bine de limitat acest obicei exclusiv la moluştele pescuite în ape absolut lipsite de contaminanţi.

MONFERRATO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi roz, produse în provinciile Alessandria şi Asti. Vinurile preiau numele principalului soi de viţă din care sunt produse. Vinurile albe sunt obţinute din struguri Cortese şi din struguri din soiuri locale, cu autorizaţia provinciei şi au o tărie de minimum 10–10,5°. Vinurile roşii se produc din struguri de soiurile Barbera, Freisa, Dolcetto şi alte soiuri locale şi au o tărie de minimum 11°. Vinul roz *Monferrato Chiaretto* sau *Ciaret* este produs din numeroase soiuri de viţă, cum sunt Barbera, Bonarda piemonteză, Cabernet, Dolcetto, Freisa, Grignolino şi Nebbiolo şi are cel puţin 11°. Vinurile roşii şi roz în sortimentul „Novello" sunt îmbuteliate în decembrie următor culesului.

MONICA DI CAGLIARI

Vin roşu DOC din provinciile Cagliari şi Oristano. Este produs exclusiv din struguri din soiul Monica şi are o tărie alcoolică de 13°. Este comercializat din iulie următor culesului; sortimentul „Licuoroso" (tare, *n.tr.*), după o perioadă de învechire de 2 ani, obţine calificativul „Riserva".

MONICA DI SARDEGNA

Vin roşu DOC produs în toată Sardinia. Se obţine cu precădere din soiul de viţă Monica, la care se pot adăuga, cu autorizarea regiunii, struguri din soiuri locale (maximum 15%). Are o tărie de minimum 11°, iar pentru sortimentul „Superiore" are o tărie de 12,5°. Este pus în vânzare începând din martie următor culesului, în timp ce sortimentul „Superiore" este lăsat la învechit până în septembrie.

MONOGLUTAMAT DE SODIU

Sare de sodiu a acidului glutanic, aminoacid răspândit în regnul animal şi vegetal; este folosit ca exaltator al gustului la numeroase produse, de exemplu, cubuleţele de concentrat de supă (→ *aditivi alimentari*).

MONOZAHARIDĂ

Carbohidrat simplu, adică format dintr-o singură moleculă (→ *carbohidraţi*), care

Scanned with OKEN Scanner

constituie structura de bază a tuturor glucidelor (glucoză, fructoză, zaharoză). Glucidele sunt substanţe cristaline, de culoare albă, caracterizate prin gust dulce, uşor solubile în apă şi insolubile în solvenţi organici.

MONTASIO

Brânză din lapte de vacă, cu denumire de origine protejată (DOP), din Friuli–Venezia Giulia. Este de formă cilindrică, de greutate medie (5–9 kg) şi are coaja netedă. Miezul este elastic, de culoare galben pai, cu găuri fine, tip „ochi de potârniche"; gustul este delicat dacă perioada de maturare este scurtă, şi mai degrabă picant, după o perioadă lungă de maturare. În funcţie de durata de maturare, se disting trei sortimente: *montasio cu miez semidur*, care se maturează în câteva luni, *montasio cu miez dur şi tasat*, care se maturează într-o perioadă de 5–12 luni şi *montasio de ras*, care are o perioadă de maturare de peste un an.

Compoziţia chimică a brânzei montasio

apă	32,00 g
proteine totale	30,30 g
lipide totale	32,20 g
colesterol	100,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,30 mg
calciu	950,00 mg
sodiu	757,00 mg
potasiu	99,00 mg
fosfor	610,00 mg
zinc	2,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,39 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	absent
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,11 mg
acid folic	12,00 µg
retinol eq	363,00 µg
vitamina E	0,58 mg
vitamina D	0,25 µg
energie	**411 kcal**

MONTE VERONESE

Brânză cu denumire de origine protejată (DOP) din Veneto, produsă din lapte de vacă. Este de dimensiuni mari şi se maturează în circa o lună. Are miezul comprimat, elastic, de culoare galben deschis şi cu găuri fine. Are un gust puternic, uşor sărat.

MONTEBIANCO/CREMĂ DE CASTANE

Dulce din castane fierte şi zdrobite, dispuse în piramidă şi acoperite cu frişcă.

MONTECARLO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii, roz şi albe, produse în provincia Lucca. Vinul alb şi *Montecarlo Vin Santo* (vin dulce, *n.tr.*) se obţin din struiguri din soiurile Trebbiano toscan (40–60%), Semillon, Pinot gri, Pinot alb, Vermentino, Sauvignon şi Roussanne (40–60%). Vinul alb are o tărie de minimum 11°, în timp ce *Montecarlo Vin Santo*, care necesită o perioadă de învechire de 3 ani (4 ani pentru sortimentul „Riserva") are o tărie de minimum 14° pentru sortimentul sec, şi de cel puţin 13° pentru sortimentul demidulce. Vinul roşu şi *Montecarlo Vin Santo Occhio di pernice* sunt produse din soiurile de viţă Sangiovese (50–75%), Canaiolo negru (5–15%) şi în cantităţi reduse din struguri

Scanned with OKEN Scanner

din soiurile Malvasia neagră, Merlot şi Cabernet. Vinul roşu are cel puţin 11,5°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani începând cu ianuarie următor culesului, are o tărie alcoolică de 12°. Vinul *Montecarlo Vin Santo Occhio di pernice* are o tărie de minimum 14° şi necesită o perioadă de învechire de 3 ani de la cules, şi de 4 ani pentru sortimentul „Riserva".

MONTECOMPATTI COLONNA
Vin DOC, produs în comunele Colonna, Montecompatti, Roccapriora şi Zagarolo, din provincia Roma. Se obţine în principal din soiurile de viţă Malvasia de Candia şi Malvasia puntinata (maximum 70%), la care se adaugă struguri din soiurile Trebbiano toscan (maximum 30%), Bonvino şi Bellone (maximum 10%). Are o tărie de minimum 11°, iar sortimentul „Superiore" are 11,5°.

MONTEFALCO SAGRANTINO
Vin roşu DOCG din provincia Perugia. Este produs exclusiv din soiul de viţă Sagrantino. Vinul *Montefalco Sagrantino* are o tărie de minimum 13°, în timp ce *Montefalco Sagrantino passito* (din struguri stafidiţi, *n.tr.*) are o tărie de minimum 14,5°. Ambele necesită o perioadă de învechire de 30 de luni, din decembrie următor culesului.

MONTEFALCO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb şi unul roşu, produse în provincia Perugia. Vinul roşu se obţine din struguri din soiurile Sangiovese (60–70%), Ciliegiolo, Gamai, Malvasia de Chianti şi Trebbiano toscan. Are o tărie de minimum 12° şi necesită o perioadă de învechire de 18 luni, în timp ce sortimentul „Riserva" are cel puţin 12,5° şi necesită 30 de luni de învechire. Vinul alb este produs din soiurile de viţă Grecchetto (minimum 50%), Trebbiano toscan şi alte soiuri autorizate de provincie şi are o tărie de minimum 11°.

MONTELLO E COLLI ASOLANI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii şi albe, din provincia Treviso. Vinurile roşii se obţin în principal din struguri din soiurile Cabernet (Franc şi Sauvignon) şi Merlot, la care se pot adăuga struguri Malbeck. Vinul *Montello e Colli Asolani Cabernet* are o tărie alcoolică de minimum 11,5° şi de 12° în varianta „Spumante", în timp ce vinul *Montello e Colli Asolani Merlot* are o tărie de minimum 11° şi de 11,5° pentru sortimentul „Superiore", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani. Vinurile *Montello e Colli Asolani Prosecco* şi *Montello e Colli Asolani Prosecco Spumante*, produse cu precădere din struguri Prosecco (minimum 85%), eventual amestecaţi cu struguri din soiurile Pinot alb, Pinot gri, Verduzzo trevigian şi Riesling italian, au o tărie de minimum 10,5° şi respectiv 11°.

MONTEPULCIANO D'ABRUZZO
Vin roşu DOC produs în provinciile Chieti, L'Aquila, Pecara şi Teramo. Se obţine aproape exclusiv din soiul de viţă Montepulciano, la care se pot adăuga struguri din soiuri locale autorizate de provincie (10–15%). Vinul *Montepulciano D'Abruzzo* are o tărie de minimum 11,5° şi este pus în vânzare din martie următor culesului, în timp ce sortimentul „Riserva" are o tărie de cel puţin 12,5° şi necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

Scanned with OKEN Scanner

Vinul *Montepulciano D'Abruzzo Cerasuolo* are o tărie de minimum 11,5° şi necesită o perioadă de învechire de 1 an, începând din ianuarie următor culesului. *Montepulciano D'Abruzzo Colline Teramane* are o tărie de cel puţin 12,5°, iar sortimentul „Riserva" necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

MONTEREGIO DI MASSA MARITTIMA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi roz, din provincia Grosseto. Vinurile sunt produse din soiurile de viţă Trebbiano toscan (minimum 50%), Vermentino, Malvasia albă, Malvasia albă de Candia şi Ansonica. Vinurile roşii şi roze se obţin cu precădere din struguri din soiurile Sangiovese (minimum 80%) şi Malvasia Neagră. Se produc şi două varietăţi de vin dulce, unul roşu şi unul alb: vin *Santo di Monteregio di Massa Marittima Occhio di pernice* şi vin *Santo di Monteregio di Massa Marittima*.

MONTESCUDAIO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru două vinuri albe şi un vin roşu, din provincia Pisa. Vinurile *Montescudaio alb* şi *Montescudaio vin Santo* (vin dulce, n.tr.) sunt produse din struguri din soiurile Trebbiano toscan (70–85%), Chardonnay Sauvignon, Vermentino (15–30%). Primul are o tărie de minimum 11,5°, iar celălalt de 17° şi necesită o perioadă de învechire de 3 ani din decembrie următor culesului. Vinul *Montescudaio roşu*, obţinut cu precădere din soiul de viţă Sangiovese (65–85%), amestecat cu struguri din soiurile Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc şi Merlot, are o tărie de cel puţin 11,5°.

MONTUNI DEL RENO

Vin alb DOC din provinciile Bologna şi Modena. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Montù, eventuali amestecaţi cu alte soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie de cel puţin 10,5°.

MONZABILLAC

Vin alb produs în departamentul Dordogne, din sud-vestul Franţei. Are o tărie care variază între 13° şi 16°.

MORCOV

Rădăcina comestibilă a plantei erbacee cu acelaşi nume (*Daucus carota*). Morcovii de cultură sunt de culoare roşie, galbenă sau albă, sunt scurţi, medii sau lungi, în funcţie de varietate. Cele mai bune sortimente sunt cele de culoare galben-portocaliu şi de mărime mijlociu-scurtă.

Morcovul este folositor mucoasei gastrice şi celei intestinale, stimulează diureza, are proprietatea de a stimula secreţiile gastrice şi este eficient în tratamentul unor forme de dizenterie. Morcovul conţine:

– săruri minerale, în cantităţi mari, cum sunt cele de fosfor, de calciu, potasiu, sodiu, magneziu şi cupru;

– betacaroten, în cantitate mare, substanţă pe care organismul o transformă în vitamina A;

– vitamine, cum sunt vitamina C, vitamina E şi vitaminele din grupa B;

– zaharuri, dextroză şi levuloză; datorită prezenţei lor, morcovul trebuie consumat cu moderaţie de către diabetici.

❑ Morcovii se consumă fie cruzi (cu sos picant – din ulei, piper şi sare, sub formă de suc sau de raşi mărunt), fie preparaţi. Decât fierţi în apă, este preferabil să fie fierţi în aburi, pentru a nu se pierde vitaminele.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a morcovului

apă	91,60 g
proteine totale	1,10 g
lipide totale	absent
colesterol	absent
glucide disponibile	7,60 g
fibre alimentare	3,10 g
alcool	absent
fier	0,70 mg
calciu	44,00 mg
sodiu	95,00 mg
potasiu	220,00 mg
fosfor	37,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,70 mg
vitamina C	4,00 mg
vitamina B_6	0,12 mg
acid folic	10,00 µg
retinol eq	1148,00 µg
vitamina E	0,46 mg
vitamina D	absent
energie	**33 kcal**

➪ Împotriva diareei, este folositor un piure de morcovi, consumat până la îmbunătăţirea simptomatologiei (timp de aproximativ 2–3 zile).

MORELLINO DI SCANSANO

Vin roşu DOC, din provincia Grosseto. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Sangionese (minimum 85%) şi are o tărie de minimum 11,5°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani, are o tărie de cel puţin 12°.

MORLACCO

Brânză din lapte de vacă, specialitate din provincia Veneto. De dimensiuni mari şi cu perioadă de maturare care variază de la câteva luni la un an, are miezul semidur, de culoare galben pai, cu găurele mici şi cu gust ferm şi uşor sărat. Se consumă ca brânză de masă.

MORTADELLA

Salam obţinut din carne macră de porc, fin tocată, (în care se adaugă grăsime tare, *n.tr.*) în special din guşa de porc, tăiată

Compoziţia chimică a mortadelei din carne de porc şi de vită

apă	44,20 g
proteine totale	13,30 g
lipide totale	37,00 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	0,50 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,20 mg
calciu	40,00 mg
sodiu	1054,00 mg
potasiu	236,00 mg
fosfor	180,00 mg
zinc	1,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,09 mg
vitamina D	absent
energie	**388 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

cubuleţe, aromatizat cu piper şi fistic; compoziţia este introdusă în maţe de vită sau într-un tub de folie sintetică. Este fiert foarte lent în sobe speciale. Mortadella poate fi preparată şi cu adaos de carne de vită, maţe şi şorici. Este o specialitate din Bologna şi este produsă atât în forme mici, cât şi mari. Mortadella Bologna este IGP (Indicativ Geografic Protejat).

MOSCADELLO DI MONTALCINO

Vin alb DOC, din comuna Montalcino din provincia Siena. Se obţine aproape exclusiv din struguri din soiul Moscat alb, eventual amestecat cu mici cantităţi din alte soiuri locale autorizate de provincie. Vinul *Moscadello di Montalcino* are o tărie de cel puţin 4,5°; vinul *Moscadello di Montalcino Vendemmia tardiva* (cules târziu, *n.tr.*) are o tărie de minimum 11,5° şi necesită o perioadă de învechire de cel puţin 1 an de la cules. Vinul *Moscadello di Montalcino licuoroso* (tare, *n.tr.*) are o tărie de minimum 16° şi necesită o perioadă de maturare de cel puţin 6 luni după o ulterioară adăugare de alcool.

MOSCARDINO

Nume comun a două specii de moluşte marine, *Ozaena moschata*, numită şi *mughetto* sau *polpo muschiato*, mai apreciată, şi *Eledone aldovandii*, numită şi *sinisco*. Asemănătoare cu caracatiţa, dar mult mai mici, sunt caracterizate prin 8 tentacule şi miros de mosc. Se consumă fripte, în tocană, la cuptor, opărite şi amestecate în salată sau pentru asezonarea macaroanelor.

MOSCATO D'ASTI

Vin alb DOCG, produs în provinciile Alessandria, Asti şi Cuneo. Se obţine integral din struguri din soiurile Muscat alb şi are o tărie alcoolică între 4,5° şi 6°. Este un vin dulce şi parfumat, cunoscut în toată lumea.

MOSCATO DI CAGLIARI

Vin alb DOC, din provinciile Cagliari şi Oristano. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Muscat alb. Tipul „dulce natural" are o tărie de minimum 12°, iar vinul „licuoroso dolce naturale" (dulce natural şi tare, *n.tr.*) are o tărie de cel puţin 15°. Este pus în vânzare începând cu martie următor culesului, în timp ce sortimentul „licuoroso", după o perioadă de învechire de 1 an, obţine calificaticul de „Riserva".

MOSCATO DI NOTO

Vin alb DOC, produs în comunele Avola, Noto, Rossolini şi Pachino, din provincia Siracusa. Se obţine exclusiv din soiul de viţă Muscat alb. Vinul *Moscato di Noto* are o tărie de cel puţin 8°, în timp ce *Moscato di Noto licuoroso* (tare, *n.tr.*) are o tărie de cel puţin 16° şi este pus în vânzare după cel puţin 5 luni de alcoolizare.

MOSCATO DI PANTELLERIA şi MOSCATO PASSITO DI PANTELLERIA

Vin alb DOC, produs pe insula Pantelleria. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Zibibbo. Tipul „dulce natural" are o tărie de minimum 8°, în schimb tipul „licuoroso" (tare, *n.tr.*) are o tărie de cel puţin 13°. Ambele sunt puse în vânzare după cinci luni de alcoolizare. Vinul *Moscato Passito di Pantelleria* „licuoroso" (tare, din struguri stafidiţi, *n.tr.*) are o tărie de cel puţin 15°, iar sortimentul „extra" are cel puţin 15,5° şi necesită o perioadă de învechire de 1 an, începând cu ianuarie următor culesului.

Scanned with OKEN Scanner

MOSCATO DI SARDEGNA
Vin alb DOC, produs în întreaga Sardinie. Varianta produsă în Gallura este numită *Moscato di Sardegna Gallura*. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Muscat alb şi are o tărie de minimum 11,5°.

MOSCATO DI SIRACUSA
Vin alb DOC, produs în provincia Siracuza. Se obţine din struguri Muscat alb şi are o tărie de minimum 14°.

MOSCATO DI SORSO-SENNORI
Vin alb DOC, produs în comunele Sorso şi Sennori, din provincia Sassari. Se obţine din soiul de viţă Muscat alb şi are o tărie de minimum 11°.

MOSCATO DI TRANI
Vin alb DOC, din provincia Bari. Se produce din struguri Muscat alb, la care se pot adăuga în cantităţi mici struguri din alte soiuri locale autorizate de provincie (maximum 15%). Sortimentul „dulce natural" are o tărie de minimum 12,5° şi necesită o perioadă de învechire până în martie următor culesului, în timp ce sortimentul „licuoroso" are o tărie de cel puţin 16° şi necesită o perioadă de învechire de 1 an.

MOSTACCIOLO
Biscuit tare, adecvat pentru conservare pe perioade lungi, produs în multe variante regionale, cu diferiţi ingredienţi: făină, migdale, miere, nuci, piper şi alte condimente. Denumirea derivă din „mosto" (must, vin sau suc de mere ori de pere, *n.tr.*), ingredient cândva principal, dar care astăzi nu se mai foloseşte.

MOSTARDA
Conservă de fructe zaharisite, scufundate într-un sirop de zahăr, devenit picant prin adaos de muştar. Este o specialitate din Cremona. De obicei, se consumă cu rasol de clapon, de viţel şi de pui.

MOŞMOANĂ

Fruct al moşmonului comun (*Mespilus germanica*) şi al moşmonului japonez (*Eriobotrya japonica*), ambele din familia Rozaceelor. Pulpa dură şi aspră la recoltare a moşmoanei comune devine moale şi dulce după ce se lasă la copt în continuare, în paie. Moşmoana japoneză, larg cultivată chiar şi în Italia, se consumă ca fruct proaspăt.

○ Moşmoanele sunt utile la reglarea funcţionării intestinelor. Ele conţin:
– tanini, cu proprietăţi astringente, în cantitate semnificativă în fructul necopt şi în frunze;
– acizi organici (malic, citric şi tartaric), care, odată cu coacerea fructelor, se transformă parţial în zaharuri;
– zaharuri;
– vitamine, mai ales betacaroten, precursor al vitaminei A, precum şi vitamina C;
– săruri minerale, în cantităţi mici, printre care prevalează sărurile de potasiu;
– flavonoizi şi pigmenţi vegetali, substanţe antioxidante.

❑ Moşmoanele se consumă proaspete, zaharisite sau sub formă de peltea şi jeleuri, marmelade şi alte conserve; sunt şi ingrediente pentru varietăţi de → *mostarda* şi lichioruri.

➪ Împotriva diareei este util de mâncat moşmoane verzi, fierte în apă.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a moşmoanei

apă	85,30	g
proteine totale	0,40	g
lipide totale	0,40	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	6,10	g
fibre alimentare	2,10	g
alcool	absent	
fier	0,30	mg
calciu	16,00	mg
sodiu	6,00	mg
potasiu	250,00	mg
fosfor	11,00	mg
zinc	0,10	mg
tiamină (vit. B_1)	0,04	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40	mg
vitamina C	11,00	mg
vitamina B_6	0,10	mg
acid folic	14,00	µg
retinol eq	27,00	µg
vitamina E	0,89	mg
vitamina D	absent	
energie	**28 kcal**	

MOTELLA

Peşti de mare (*Gaidrop sarus mediterraneus* şi *Gaidrop sarus vulgaris*), cu corpul alungit şi trei sau cinci guşe dispuse în jurul gurii; pe spate este de culoare portocalie, cu pete mici întunecate, iar pe burtă este alb. Datorită cărnii delicate şi excelente, dar foarte perisabilă, în comerţ se găseşte numai în zonele în care se pescuieşte, unde se consumă rasol şi în mâncare.

MOUSSE

Cremă, mai mult sau mai puţin consistentă, pe bază de diverse ingrediente, deseori cu smântână sau unt care o fluidizează. Din cremele sărate face parte pateul: → *pate de ficat de gâscă*. Se serveşte cald; în schimb, sunt reci cremele de ficat, de şuncă şi de somon, consumate ca aperitiv, pe pâine prăjită, evetual unsă cu unt. Varianta dulce se prepată cu cacao sau cafea, ouă, zahăr, lapte, puţină făină; se prepară în baia Maria, se răceşte în frigider şi se serveşte ca desert.

MOZZARELLA

Brânză, iniţial produsă numai din lapte de bivoliţă în Campania şi în Lazio, astăzi produsă în toată Italia, din lapte de vacă sau de bivoliţă sau din amestec. În unele regiuni, mozzarella din lapte de vacă mai este numită şi → *fior di latte*. Închegarea se face prin acidifiere, prin urmare mozzarella este structurată în fâşii. Este produsă în diferite forme, rotundă, împletită, bastonaşe mici, numite *ovoline*, *boconcini* sau *ciliegine*. Miezul deschis la culoare şi stratificat este bogat în lapte, lipsit de crustă şi nu necesită maturare. Brânza *Mozzarella di Bufala Campana* este o brânză cu denumire de origine controlată (DOC), produsă în Campania şi în Lazio, din lapte de bivoliţă pur sau amestecat cu lapte de vacă. Are miezul stratificat şi gustos şi trebuie consumată foarte proaspătă. Mozzarella din nordul Italiei este, în general, fabricată industrial şi numai din lapte de vacă, are un miez elastic şi gust delicat. Mozzarella se conservă în recipiente din plastic rigid sau în pungi de plastic, scufundată într-un lichid special pentru păstrare, pe bază de apă şi sare şi, eventual, lapte. Se consumă ca brânză de masă, dar deseori se foloseşte şi în numeroase preparate, cum sunt → *pizza*, *salata capreze*, *mozzarella incarroza* (sandvici dublu cu mozzarella, prăjit,

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a brânzei mozzarella de vacă	
apă	60,10 g
proteine totale	19,90 g
lipide totale	16,10 g
colesterol	50,00 mg
glucide disponibile	4,90 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,20 mg
calciu	403,00 mg
sodiu	137,00 mg
potasiu	38,00 mg
fosfor	239,00 mg
zinc	4,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,51 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	15,00 µg
retinol eq	163,00 µg
vitamina E	0,20 mg
vitamina D	0,10 µg
energie	**243 kcal**

Compoziţia chimică a brânzei mozzarella de bivoliţă	
apă	62,70 g
proteine totale	15,70 g
lipide totale	18,30 g
colesterol	56,00 mg
glucide disponibile	3,30 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,20 mg
calciu	403,00 mg
sodiu	137,00 mg
potasiu	38,00 mg
fosfor	239,00 mg
zinc	4,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,51 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	19,00 µg
retinol eq	268,00 µg
vitamina E	0,33 mg
vitamina D	0,16 µg
energie	**240 kcal**

n.tr.) precum şi drept condiment pentru macaroane sau legume la cuptor.

MREANĂ

Peşte de apă dulce din genul *Barbus*, care cuprinde peste două sute de specii. Se caracterizează prin patru mustăţi lungi, în jurul gurii, are dimensiuni care variază până la 80 cm şi are o culoare brun-verzuie cu pete închise la culoare pe spatele rotunjit. Are carnea slabă, cu multe oase, şi poate fi preparată ca mâncare, rasol, prăjită, la cuptor după reţeta pentru crap sau marinată. Trebuie acordată o atenţie specială la curăţare: icrele care pot fi găsite în perioada de reproducere sunt toxice şi vor fi îndepărtate complet.

MUFFIN/ BRIOŞE

Prăjiturică din aluat dospit, preparat din făină, unt, lapte, zahăr şi sare. Se coace la cuptor şi poate fi îmbogăţită cu stafide, cu solzi de ciocolată, fructe proaspete sau confiate, iaurt etc. Este o specialitate

Scanned with OKEN Scanner

englezească şi se consumă mai ales la ceaiul de după amiază.

MUGURI DE BAMBUS
→ *bambus.*

MUGURI DE SOIA
→ *soia.*

MÜLLER THURGAU
Soi de viţă, răspândit mai întâi în ţările germanice şi apoi şi în nordul Italiei, obţinut prin încrucişarea soiurilor Sylvaner şi Riesling. Din acest soi se obţin unele vinuri albe DOC, delicate şi parfumate.

MUNSTER
Brânză franţuzească din lapte de vacă. Are formă rotundă şi crusta patinată şi colorată, care se formează în urma maturării în medii umede şi prin repetate spălări cu saramură. Miezul are gust şi miros foarte pătrunzătoare. Este preparată în cutii speciale din lemn de plop şi se consumă ca brânză de masă.

MURARE
Metodă de conservare a mai multor alimente, dar cu precădere a zarzavaturilor şi a legumelor. Acestea sunt spălate, opărite şi tăiate în bucăţi mici, ţinute timp de 3–6 săptămâni în saramură şi apoi puse în borcane de sticlă, cu oţet alb de vin. Este vorba despre produse în general industriale. Acest termen, utilizat la plural, indică şi zarzavaturile tăiate în bucăţi sau întregi, de exemplu arpagic, ciupercuţe şi castraveciori, conservate în oţet. Murăturile se consumă cu o băutură aperitiv, ca aperitive, sau se folosesc pentru condimentarea salatelor de orez şi de paste făinoase. Au un gust răcoritor şi acrişor şi consistenţă crocantă.

MURAZZANO
Brânză din Piemont, cu denumire de origine protejată (DOP), obţinută dintr-un amestec de lapte de oaie şi lapte de vacă. Are formă cilindrică şi dimensiuni mici şi poate cântări 300–400 g. Are o perioadă de maturare scurtă şi este lipsită de crustă. Miezul este deschis la culoare, e moale dar consistent şi cu găuri mici şi dese şi cu gust ferm. Se consumă mai ales ca brânză de masă.

MURĂ

Fruct al murului (*Rubus fruticosus*), arbust spinos, bianual, din familia Rozacee, care, în Italia, creşte spontan. Murele sunt fructe care provin din inflorescenţe, adică sunt fructe foarte mici, care cresc una lângă alta şi sunt unite între ele şi, la maturitate, capătă o culoare neagră lucioasă.
○ Mura conţine:
– zaharuri;
– proteine;
– vitamine, în special vitamina E, vitamina din grupa B şi vitamina C;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de calciu, de fier;
– tanini, cu acţiune astringentă.
❑ Murele se consumă ca fructe proaspete ca atare sau în salată de fructe şi se folosesc la prepararea de conserve, sucuri, siropuri, marmelade, peltele şi jeleuri, precum şi ca ingredient în iaurt, îngheţate şi → *sorbetti.*
➪ Un decoct din frunze, muguri, flori sau rădăcini de mure, preparat din doi pumni de plantă la un litru de apă este indicat pentru gargară, care ameliorează inflamaţiile cavităţii bucale şi ale gâtului sau pentru clisme împotriva diareei.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a murei

apă	82,00 g
proteine totale	1,30 g
lipide totale	urme
colesterol	absent
glucide disponibile	5,70 g
fibre alimentare	7,30 g
alcool	absent
fier	0,90 mg
calciu	63,00 mg
sodiu	4,00 mg
potasiu	210,00 mg
fosfor	24,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	20,00 mg
vitamina B_6	0,06 mg
acid folic	41,00 µg
retinol eq	17,00 µg
vitamina E	2,84 mg
vitamina D	absent
energie	**26 kcal**

MURĂTURI GIARDINIERA

Aperitiv sau garnitură, făcută din legume crude sau opărite, mai ales ceapă, morcovi, castraveţi, napi, ţelină şi fasole verde, tăiate în bucăţi şi conservate în oţet.

MURENA

Gen de peşti de mare (*Teleostei anguilliformi murenidi*). În Marea Mediterană, este răspândită *Muraena helena*. Este de culoare închisă, cu pete galbene sau albe şi poate avea o lungime de până la 1,5 m. Carnea este grasă, apreciată pentru gustul delicat. Se găteşte în mâncare, friptă, la cuptor şi ca ingredient în supe. Toxicitatea sângelui de murenă se elimină prin fierbere.

MURICE

Denumire a două moluşte gasteropode, *Murex trunculus* şi *Murex brandaris*. Ambele sunt prevăzute cu o cochilie lungă spiralată, acoperită cu ţepi tari. Au carnea un pic dură şi, în general, se consumă ca aperitiv, fiartă şi condimentată, ori în salată, asezonată cu ulei şi lămâie.

MUSACA

Specialitate grecească, asemănătoare cu → *parmigiana* italiană, compusă din câteva straturi din vinete prăjite, alternate cu carne tocată de miel şi de batal, cu suc pe bază de roşii, ceapă şi ardei. Se presară cu brânză de oaie rasă şi se bagă la cuptor.

MUSCOLO

Altă denumire pentru → *midie*.

MUSETTO

Salam pe bază de carne de porc, şorici şi bot, tocate fin, aromatizate cu scorţişoară, piper, nucşoară, ardei iute şi vin alb sau marsala. Este o mâncare specifică din Friuli (*muset*), se prepară fiert şi se consumă în felii, în mod tradiţional alături de napi în sos dulce acrişor.

MUSLI

Aliment constituit prin asocierea dintre diferite cereale, sâmburi şi fructe deshidratate, consumat ca mic dejun sau ca aliment energetic. Cerealele sunt prezente sub formă de → *fulgi de cereale* (de ovăz, de orz, de orez, de grâu, de porumb, de secară, de hrişcă), adică solzi subţiri

Scanned with OKEN Scanner

obţinuţi din boabele de cereale decorticate, lipsite de germeni şi presate la temperaturi înalte.

○ Musli conţine:

– carbohidraţi în cantitate mare, proveniţi atât de la cereale, cât şi de la fructe;

– proteine, în cantitate moderată;

– vitamine, cu precădere A, B_1, B_2, B_6, PP şi E;

– grăsimi, mai ales nesaturate şi polinesaturate, în cantitate variabilă între 4% şi 15%;

– conţinutul în grăsimi este ridicat, atunci când printre ingrediente există seminţe uleioase, ori dacă este adăugat ulei sau germeni de grâu;

– fibre alimentare, mai ales în sortimentele de musli mai bogate în fructe sau în cereale integrale;

– săruri minerale, mai ales de sodiu, de fier, de calciu, de potasiu, de fosfor, de magneziu şi de zinc.

Compoziţia chimică a amestecului musli variază în mod sensibil în funcţie de ingrediente. Valoarea calorică este întotdeauna foarte ridicată şi, în medie, este de aproximativ 350 kcal la 100 g de musli.

❑ Musli se adaugă numai în lapte sau iaurt, dar în comerţ se găseşte şi sub formă de batoane cu adaos de miere.

MUST

Suc nefermentat, obţinut prin stoarcerea strugurilor. Conţine apă (65–85%), zaharuri (10–30%), săruri minerale, tanini, proteine, acid tartaric şi acid citric, arome. Mustul se transformă în vin printr-un proces de → *fermentaţie*. Ca urmare a deshidratării, se obţine mustul concentrat, cu un volum mai mic şi o concentraţie mai mare de zahăr şi alcool, utilizat pentru completarea musturilor cu carenţe de zahăr, în producţia unor vinuri, cum este → *Marsala*. Se foloseşte mustul fiert, caracterizat prin caramelizarea zaharurilor, ca urmare a expunerii directe la căldură. Procesul de tescuire se aplică şi la fructe (cireşe, mere) şi la malţ, pentru producerea cidrului, a rachiului şi a berii.

MUŞCHI TARTAR

Preparat gastronomic pe bază de carne crudă de vită, întreagă sau tocată, condimentată cu mirodenii, gălbenuş de ou, suc de lămâie şi sos Worchester sau sos tabasco.

MUŞCHIULEŢ DE VITĂ, FILE

Bucată de carne de viţel şi de mânzat, de pe interiorul şoldului (→ *vită*). Este o carne foarte fragedă şi apreciată. Se prepară la grătar, la tigaie sau friptură. Prin termenul de file se indică şi bucăţile lungi şi subţiri, tranşate din pieptul de pui şi de curcan, precum şi cele două părţi laterale dezosate de la peşti, cum sunt sola, scrumbia şi merluciul.

MUŞEŢEL

Nume comun dat unor plante din familia Composite Tubuliflorae, cu flori asemănătoare margaretelor, cu parfum caracteristic. Florile *muşeţelului comun* (*Matricaria chamomilla*) şi ale *muşeţelului roman* sau *apiolina* (*Anthemis nobilis*) sunt folosite pentru prepararea unor infuzii cu uşoare proprietăţi calmante şi digestive.

➪ Pentru obţinerea unui efect calmant, se prepară o infuzie din 4 g de muşeţel la 100 ml apă (doze: 1 ceaşcă de 2–3 ori pe zi). Pentru dezinflamarea mucoasei bucale, se clăteşte gura cu o infuzie din 10 g de muşeţel la 100 ml apă.

MUŞTAR

Denumire a două plante erbacee din familia Crucifere: *muştar negru* (*Brassica*

Scanned with OKEN Scanner

nigra), cu tulpina dreaptă şi ramificată, cu flori de un galben strălucitor, reunite în ciorchini şi fructe asemănătoare cu păstăi mici, care conţin câteva seminţe de culoare închisă şi *muştar alb* (*Sinapis alba*), foarte asemănătoare cu muştarul negru, dar cu seminţe mai puţin picante. Gustul picant al muştarului se datorează unui ulei esenţial – absent în seminţele necoapte şi în pulberea măcinată – care se formează numai dacă sămânţa fărâmiţată este pusă în apă şi lăsată la fermentat, făcând să intre în acţiune o enzimă care transformă zaharurile prezente în sămânţa de muştar.

○ Muştarul conţine:
– uleiuri (30%);
– mucilagii (20%);
– senagrină, substanţă care fluidizează sângele din vasele subcutanee, accelerând procesele de vindecare în caz de inflamaţie.

❑ Pasta de muştar (muştarul de masă, *n.tr.*) sau în franceză *moutarde* (a nu se confunda cu → *mostarda*), se prepară din făina de seminţe negre sau albe pusă la fermentat în vin alb, oţet sau must din vin roşu, cu adaos de mirodenii; cel mai cunoscut sortiment de muştar este *muştarul de Digione*, produs în variantele „forte" (picant şi uscat) şi „dolce" (moale şi aromat). *Muştarul englezesc* este o pulbere formată dintr-un amestec de făină de muştar negru şi făină de muştar alb, la care se adaugă arome cum este curcuma. Muştarul se găseşte în comerţ ca seminţe întregi sau măcinate, ori ca muştar de masă gata preparat. Intensitatea diferită a gustului picant a muştarului de masă din comerţ se datorează proporţiei variabile dintre cele două tipuri de muştar. Muştarul este utilizat pentru aromatizarea cărnii, a verdeţurilor şi a legumelor fierte sau crude, a sosurilor; în particular, boabele întregi servesc la aromatizarea preparatului *mostarda* de fructe, la marinate şi la curry.

➪ ○ cataplasmă preparată dintr-un amestec de făină de muştar cu apă caldă (sub 50°C), uns pe o bucată de pânză împăturită apoi, este utilă în caz de tuse, guturai şi bronşite; se aplică pentru 10–20 de minute pe piept, acoperită cu un fular.

Scanned with OKEN Scanner

N

NALBĂ

Gen de plante erbacee anuale sau perene (*Malva*), din care se cunosc aproximativ treizeci de specii; cea mai importantă este *Malva silvestris*, utilizată în gastronomie şi ca plantă medicinală, care creşte spontan, dar este şi cultivată.

○ Nalba, cu eficienţă recunoscută pentru ameliorarea funcţionării intestinului, pentru uşurarea durerilor de dinţi, a inflamaţiilor gingiei, pentru atenuarea simptomelor de gripă, pentru tratarea arsurilor oculare, a răguşelii, conţine:

– săruri minerale, în special de potasiu;

antociani, pigmenţi vegetali care împiedică acţiunea radicalilor liberi şi, prin urmare, încetinesc procesul de îmbătrânire a celulelor;

– mucilagii, substanţe gelatinoase (fibre solubile);

– clorofilă, pigment care determină culoarea verde a plantelor.

În comerţ, nalba se găseşte în stare proaspătă, uscată, precum şi în săculeţe-filtru, cum sunt pliculeţele de ceai.

❑ Frunzele de nalbă proaspătă se folosesc pentru aromatizarea mâncărurilor de orez, a ciorbelor de legume şi a altor feluri întâi.

➪ Pentru a ameliora tusea, răceala sau bronşita, poate fi utilă o infuzie care se bea de trei ori pe zi, făcută din 15 g de flori sau din 20 g de frunze de nalbă, lăsate timp de 10 minute la infuzat într-un litru de apă clocotită (se filtrează înainte de a bea).

NAP

Nume comun pentru planta erbacee bienală *Brassica campestris*, var. *Rapa*, din familia Crucifere. De la aceasta se consumă rădăcina groasă (de formă ovală sau sferică, cu coaja albă sau roz-violaceu şi pulpa albă, gălbuie sau trandafirie) şi florile grupate în ciorchini mici. Varietăţile de nap se împart în napi de primăvară (*Bianca piatta quarantina, Palla di neve, Tonda a colletto viola*) şi de toamnă (*Bianca piatta di Milano a colletto rossa, Bianca lodigiana*). *Vârfurile de nap* (sau *broccoletti*) sunt muguri cu frunze şi flori încă nedeschise ale unei varietăţi de nap, cum este *quarantina*, care se recoltează după 40 de zile de la însămânţare, *sessantina*, mai voluminos ca precedentul, *precocissima* şi *tardiva di Bari*.

○ Napul conţine:

– zaharuri;

Compoziţia chimică a napului

apă	93,30 g
proteine totale	1,00 g
lipide totale	absent
colesterol	absent
glucide disponibile	3,80 g
fibre alimentare	2,60 g
alcool	absent
fier	0,60 mg
calciu	40,00 mg
sodiu	58,00 mg
potasiu	240,00 mg
fosfor	29,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,07 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,90 mg
vitamina C	23,00 mg
vitamina B_6	0,06 mg
acid folic	11,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	urme
vitamina D	lipsă
energie	**18 kcal**

– proteine;
– vitamina C, acid folic şi carotenoide (aceştia din urmă numai în vârfurile de nap);
– săruri minerale de calciu, de fosfor, de potasiu, de magneziu, de sulf, de iod şi, mai ales în vârfurile de nap, de fier şi de cupru;
– fibre alimentare, folositoare pentru reglarea tractului intestinal;
– compuşi sulfuraţi şi azotaţi, care stimulează mecanismele antioxidante şi dezintoxicante.

❑ Napii se pot consuma cruzi sau raşi, ca atare sau cu alte legume, dar se consumă de obicei gătiţi: în mâncare, la cuptor sau se folosesc ca ingredient în supe de legume sau în alte supe. Vârfurile de nap se consumă fierte în aburi, în apă sau înăbuşit, ori drept condiment în felurile de mâncare cu paste făinoase, de exemplu în → *orechiette* alla pugliese. [*T.C.*]

NAPOLETANA, A LA

Asezonare pentru pizza sau pentru macaroane, pe bază de sos proaspăt de roşii, ulei de măsline şi oregano.

NAPOLITANĂ

Biscuit constituit din foi de vafă uşoare şi friabile, suprapuse şi intercalate cu straturi de ciocolată, cu cremă de alune sau de vanilie.

NARDÒ

Vin roşu şi roz DOC, produse în comunele Porto Cesarea şi Nardo din provincia Lecce. Este obţinut cu precădere din soiul de viţă Negro amaro, la care se pot adăuga (20%) struguri din soiurile Malvasia neagră de Brindisi şi Montepulciano; are o tărie de minimum 11,5°. Sortimentul „Riserva" din vinul *Nardo roşu* are o tărie de minimum 12,5° şi necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la cules.

NASCO DI CAGLIARI

Vin alb DOC, produs în mai multe comune din provinciile Cagliari şi Oristano. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Nasco şi are o tărie de minimum 12°. Vinul „Riserva" din sortimentul „licuoroso secco" (sec şi tare, *n.tr.*) este pus în vânzare începând cu iulie următor culesului.

Scanned with OKEN Scanner

NAVONE

Varietate de → *nap* (*Brassica napus*) din familia Brucifere, de la care se consumă rădăcina, în italiană numită şi *rutabaga*; de formă alungită, de culoare roşie sau galbenă şi cu pulpa albă. Are o valoare nutritivă scăzută; de obicei se consumă crudă în salate, gratinată sau fiartă.

NĂUT

Seminţe ale plantei erbacee anuale cu acelaşi nume (*Cicer arietinum*), din familia Leguminoaselor.

O Năutul conţine:

– proteine de calitate superioară;
– zaharuri, cu precădere amidon;
– grăsimi; năutul, după bob, este leguma care are cel mai ridicat conţinut de grăsimi;
– vitaminele din grupa B şi vitamina E;
– săruri minerale, cum sunt cele de fosfor, de potasiu, de magneziu, de mangan, de calciu, de sodiu, de fier şi de zinc;
– fibre alimentare, în cantitate semnificativă.

❑ Năutul se poate consuma proaspăt, uscat, după ce se pune la înmuiat în apă, ori sub formă de făină, cu care se pregătesc feluri de mâncare tradiţionale, cum sunt „farinata ligure", ciorba de năut à la Toscana şi piureul de năut; în comerţ se găseşte şi prefiert şi în conservă, în zeama în care a fiert. Năutul foloseşte la prepararea supelor şi ciorbelor de legume, se consumă ca atare sau cu alte legume şi verdeţuri, ori cu cereale. Din făina de năut se prepară turte, care se consumă calde.

➪ Pentru favorizarea diurezei este eficientă o supă care se prepară punând la fiert într-un litru de apă, timp de 30 de minute, 100 g de năut şi 150 g de orz; se lasă să stea timp de 10 minute, apoi se filtrează (doze: 3 pahare pe zi).

Compoziţia chimică a năutului uscat

apă	13,00 g
proteine totale	21,80 g
lipide totale	4,90 g
colesterol	absent
glucide disponibile	54,30 g
fibre alimentare	13,80 g
alcool	absent
fier	6,10 mg
calciu	117,00 mg
sodiu	6,00 mg
potasiu	800,00 mg
fosfor	299,00 mg
zinc	3,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,36 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,70 mg
vitamina C	5,00 mg
vitamina B_6	0,53 mg
acid folic	180,00 µg
retinol eq	30,00 µg
vitamina E	2,61 mg
vitamina D	absent
energie	**334 kcal**

NEALCOOLIC

De obicei, termenul indică un aperitiv lipsit de alcool, în timp ce, într-un sens mai amplu, sunt definite ca băuturi nealcoolice, băuturile – deseori cu adaos de bioxid de carbon – produse cu extrase din fructe şi fără alcool.

NEBBIOLO D'ALBA

Vin roşu DOC, produs în numeroase comune din provincia Cuneo. Se obţine exclusiv din struguri din soiul Nebbiolo; are o tărie de cel puţin 12° şi necesită o perioadă de învechire de 1 an de la cules.

Scanned with OKEN Scanner

Din soiul de viţă Nebbiolo se obţin câteva dintre cunoscutele vinuri italiene: → *Barolo*, → *Barbaresco*, → *Carema*, → *Ghemme*, → *Gattinara* şi altele.

NECCIO

Lipie din făină de castane, aromatizată cu rozmarin, servită cu urdă sau cu slănină. Este o specialitate toscană.

NERVETTI

Cartilagii mici de la glezna şi de la genunchiul de vită, fierte, tăiate în feliuţe subţiri şi servite la aperitiv ca salată cu ulei, piper, sare şi ceapă sau cu usturoi şi pătrunjel. Este o specialitate din Lombardia.

NIACINĂ

Niacina este o vitamină solubilă în apă. Este semnalată şi ca vitamina B_3 sau vitamina PP; se găseşte sub formă de niacină liberă sau, în cantităţi mai mari, ca *acid nicotinic*, pe care organismul îl transformă în derivatul biologic activ *nicotinamida*.

FUNCŢII. Niacina are funcţii importante:
– acţionează în calitate de coenzimă (substanţă cu acţiune activantă) pentru unele enzime importante care participă la metabolismul legat de sinteze şi la descompunerea proteinelor, zaharurilor şi grăsimilor;
– favorizează producerea energiei în celule;
– participă la producerea de colesterol şi ajută la formarea unor hormoni, printre care cei sexuali, la care colesterolul este molecula de bază;
– niacina este utilizată la tratarea hipercolesterolemiei şi a unor disfuncţii ale aparatului gastrointestinal;
– ca integrator vitaminic, în terapia acneei şi a unor tipuri de dureri de cap;
– pentru prevenirea pelagrei.

SURSE ALIMENTARE. Surse bogate în niacină şi chiar în precursorul său, aminoacidul *triptofan*, sunt: carnea macră de mânzat, pui şi curcan; organele (mai ales ficatul); peştii (hamsiile, sardinele, scrumbiile, tonul); legumele; unele cereale, cum sunt orezul şi grâul integrale, orzul, germenii de grâu; cafeaua; arahidele; drojdia de bere. [*T.C.*]

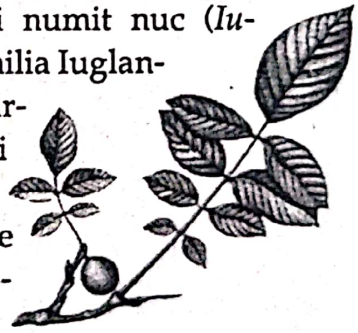
NOCCIO ATTORATO

Prăjitură mică pe bază de migdale prăjite, acoperite cu o glazură de spumă de albuş cu zahăr. Este o specialitate din Abruzzo.

NOCIATA

Nuga moale, pe bază de miere, nuci, albuş şi piper negru. Este o specialitate din Lazio.

NUCĂ[1]



Fruct al arborelui numit nuc (*Juglans regia*) din familia Juglandacee. Este un arbore longeviv şi poate creşte până la o înălţime de 45 m. Partea comestibilă este sămânţa fructului (*miez de nucă*), conţinută într-o coajă lemnoasă, acoperită, la rândul ei, de un înveliş verde (*coajă verde*).

○ Nuca, cu un înalt conţinut caloric, conţine:
– acizi graşi esenţiali (63,7%);
– proteine (15,8%);
– vitamina E, în cantitate semnificativă;
– săruri minerale, cum sunt cele de calciu, de fier, de zinc, de potasiu şi de fosfor.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în niacină sau vitamina B_3 (mg/100g)			
tărâţe de grâu	29,6	ton în saramură, fără lichid	10,0
cafea solubilă, pudră	24,8	sardele	9,7
orz solubil, pudră	16,9	piept de bibilică	9,1
orez expandat	16,0	pastă de tomate	9,1
fulgi de tărâţe de grâu	16,0	somon afumat	8,8
fulgi de porumb	16,0	ton	8,5
boia de ardei	15,3	aripioare de pui	8,3
ficat de cal	14,7	ficăţei de pui	8,2
ficat de porc	14,5	inimă de vită	8,2
ciuperci uscate	14,1	sirop de malţ	8,1
hamsii sau anşoa	14,0	curcan	8,0
arahide prăjite	14,0	bibilică	7,7
hamsii sau anşoa în sare	14,0	raţă	7,7
arahide	13,8	scrumbie	7,6
ficat de vită	13,5	aripi de curcan	7,5
ficat de oaie	13,1	frunze de ceai	7,5
piept de pui	13,0	prepeliţă	7,5
unt de arahide	12,5	porumbel	7,5
ton din conservă cu ulei	11,9	frunze de ceai fără teină	7,5
fazan	11,3	inimă de oaie	7,5
drojdie de bere presată	11,2	sardină în ulei	7,4
curcă	11,0	chefal	7,3
măruntaie de miel	10,3	cotechino, salam de porc	7,3
fenicul	10,3	somon	7,2
cafea măcinată	10,0	inimă de cal	7,1
cafea decofeinizată, prăjită	10,0	pulpă de curcan	7,1
batoane de cereale	10,0	organe de viţel	7,0

❑ Nucile se găsesc în comerţ cu sau fără coajă şi se consumă proaspete sau uscate. Se folosesc atât în cofetărie, cât şi în domeniul culinar, la prepararea unor salate şi sosuri. Din nucile presate se extrage un ulei de uz alimentar, dar folosit şi în cosmetică. Prin centrifugarea miezurilor de nucă, se obţine o pastă, numită unt de nuci. Din coaja verde se prepară un lichior numit → *lichior de nucă*.)

NUCĂ[2]

Bucată tranşată din → *vită* şi din → *viţel* (care se mai numeşte şi cap de muşchi, *n.tr.*), obţinut din muşchiul pulpei (muşchiul care înconjoară femurul, situat înspre fleică, *n.tr.*). Este o carne foarte slabă, consistentă şi puţin cam uscată; se consumă în felii, din care se prepară şniţele sau ca → *fetina*, dar se găteşte şi întreagă, ca friptură (la cuptor, *n.tr.*) sau ca → *brasatura*.

NUCĂ BRAZILIANĂ

Sămânţă a arborelui *Bertholletia excelsa*, din famila Lecythidacee, originar din America de Sud. Fructele sferice, cu o greutate de 1–2 kg, au o coajă groasă şi lemnoasă, care închide până la 20–24 de nuci (seminţele). Fiecare nucă, de forma unui căţel de usturoi, are un strat extern lemnos şi o pulpă interioară, albă şi cărnoasă.

Compoziţia chimică a nucii uscate

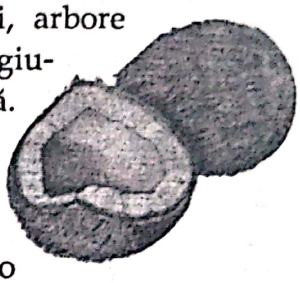
apă	6,30 g
proteine totale	15,80 g
lipide totale	63,70 g
colesterol	absent
glucide disponibile	6,30 g
fibre alimentare	6,20 g
alcool	absent
fier	2,10 mg
calciu	83,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	368,00 mg
fosfor	380,00 mg
zinc	5,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,40 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,90 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,67 mg
acid folic	66,00 µg
retinol eq	8,00 µg
vitamina E	3,85 mg
vitamina D	absent
energie	**660 kcal**

○ Nuca braziliană, foarte hrănitoare şi cu înalt conţinut caloric, conţine:
– grăsimi (69–70%), cu precădere polinesaturate;
– proteine (17%);
– săruri minerale;
– vitamine din grupa B şi vitamina E.
❑ Nucile braziliene se găsesc în comerţ în general cu coajă şi se consumă uscate; se folosesc şi în cofetărie. Uleiul extras din nuci îşi găseşte utilizare în cosmetică.

NUCĂ DE CAJÚ

Altă denumire pentru → *cajú*.

NUCĂ DE COCOS



Fruct al cocotierului, arbore răspândit în toate regiunile cu climă tropicală. Nuca de cocos este constituită dintr-o coajă lemnoasă, de culoare brună şi o pulpă albă, cu grosimea de 1-2 cm, care închide un lichid, *laptele de cocos*. Din pulpa fructului, care se consumă proaspătă şi ca ingredient în îngheţate şi prăjituri, se obţin *laptele de cocos* (băutură lăptoasă şi cu gust de migdale , se referă la băutura fabricată), *untul de cocos* (utilizat în industria alimentară), *uleiul de cocos* (utilizat în industria alimentară drept component al margarinei şi în industria cosmetică). Nucile de cocos de calitate superioară sunt cele de dimensiuni mari.
○ Partea comestibilă a nucii de cocos, cu conţinut energetic ridicat, uşor digerabilă şi care potoleşte setea, conţine:
– grăsimi, în cantitate mare;
– zaharuri;
– proteine;
– săruri minerale, în cantitate semnificativă.

NUCĂ DE PECAN

Fruct al arborelui (*Carya illinoensis* sau *Carya pecan*) din familia Iuglandacee, cultivat în Statele Unite. Fructele, numite şi nuci americane, au o coajă brună şi moale şi gust dulce.
○ Nuca de Pecan conţine mai multe grăsimi decât orice alt produs vegetal şi are un înalt conţinut caloric.

Scanned with OKEN Scanner

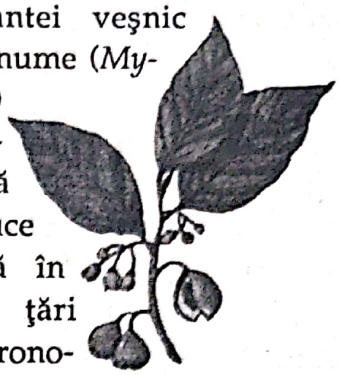
Compoziţia chimică a nucii de cocos

apă	45,00	g
proteine totale	3,20	g
lipide totale	36,00	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	3,70	g
fibre alimentare	12,20	g
alcool	absent	
fier	2,10	mg
calciu	13,00	mg
sodiu	17,00	mg
potasiu	370,00	mg
fosfor	94,00	mg
zinc	0,50	mg
tiamină (vit. B_1)	0,04	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,01	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50	mg
vitamina C	3,00	mg
vitamina B_6	0,05	mg
acid folic	26,00	µg
retinol eq	absent	
vitamina E	0,73	mg
vitamina D	absent	
energie	**351**	**kcal**

Conţine:
– grăsimi (peste 70%);
– proteine (70%);
– fibre (9%);
– zaharuri (8%);
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de fosfor, de calciu şi de fier;
– vitamine din grupa B şi vitamina E.

❑ Nucile de Pecan se găsesc în comerţ cu coajă şi se consumă uscate. Se utilizează în cofetărie şi în industria dulciurilor, dar însoţesc şi preparate sărate. Uleiul extras din aceste nuci îşi găseşte utilizare în cosmetică.

NUCŞOARĂ



Sâmbure al plantei veşnic verde, cu acelaşi nume (*Myristica frangans*) din familia Miristicacee, originară din insulele Moluce şi larg cultivată în India şi în alte ţări tropicale. În gastronomie se utilizează şi învelişul extern al sâmburelui, comercializat sub numele de → *macis*.

○ Nucşoara uşurează digestia şi are proprietăţi antiseptice. Ea conţine:
– proteine (aproximativ 10%);
– lipide (aproximativ 30%), cantitate foarte ridicată în comparaţie cu celelalte – mirodenii;
– fibre alimentare;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de fosfor, de magneziu, de calciu, de sodiu şi de fier;
– vitamine din grupa B şi vitamina E;
– principii active, printre care uleiul aromatic miristicina şi diverşi alcooli.

❑ Sămânţa uscată a nucşoarei se foloseşte rasă, în doze mici, pentru aromatizarea chiftelelor, umpluturilor de carne, supelor şi a sosurilor. Coaja şi pulpa se utilizează pentru fabricarea gelatinelor.

NUGA

Preparat dulce dintr-o bază de migdale sau alune, întregi sau fărâmiţate, înglobate într-un amestec de miere, zahăr şi albuş de ou bătut spumă. În funcţie de diversele reţete regionale, poate fi dintr-o pastă mai moale sau mai tare şi îmbogăţită cu fistic, nuci, ciocolată şi smochine. Cele mai cunoscute sunt nugaua de Cremona, de Alba sau nuga siciliană de Piazza Armerina. Mărunţită, se utilizează ca ingredient în produse de patiserie,

Scanned with OKEN Scanner

praline, ca garnitură la prăjituri ori pentru prepararea înghețatei „torroncino".

NURAGUS DI CAGLIARI
Vin alb DOC, produs în provinciile Cagliari, Oristano şi Nuoro. Se obţine din struguri de soiul Nuragus (85%), la care se pot adăuga struguri din soiurile locale. Are o tărie de minimum 10,5°.

NUTELLA©
Nume comercial pentru o cremă dulce, obţinută dintr-un amestec de cacao degresată, alune de Cortemilia, lapte degresat, zahăr şi uleiuri vegetale. Se consumă de obicei unsă pe pâine.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

O

OAIE

Denumire comună pentru rasele domestice de mamifere din familia Bovidee, genul *Ovis*. Oaia domestică poate avea dimensiuni şi greutăţi foarte variate, de la 20 kg la 150 kg, în funcţie de rasă. Oile se cresc pentru lână, lapte sau carne. Printre rasele obişnuite în Italia se numără *oaia sardă*, de lapte, *oaia bergamasca* răspândită în zonele subalpine şi alpine din munţii Apenini şi *oaia gentile*, din Puglia. Carnea de oaie cea mai apreciată este cea a exemplarelor de lapte (→ *miel de lapte*) şi tinere (→ *miel*). Carnea de oaie necesită o preparare lentă şi prelungită, înăbuşită sau în mâncare.

Compoziţia chimică a cărnii de oaie

apă	57,00 g
proteine totale	17,00 g
lipide totale	25,00 g
colesterol	79,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,00 mg
calciu	10,00 mg
sodiu	100,00 mg
potasiu	350,00 mg
fosfor	200,00 mg
zinc	2,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,12 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,60 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,23 mg
acid folic	3,00 µg
retinol eq	12,00 µg
vitamina E	0,70 mg
vitamina D	0,40 µg
energie	**293 kcal**

OASE

Elementele care compun scheletul. Au consistenţă dură şi rezistentă, sunt constituite dintr-un ţesut proteic, numit *colagen*, din fosfat de calciu, carbonat de calciu, fluorură de calciu şi fosfat de magneziu. Oasele „lungi" conţin → *măduvă*. În sectorul culinar, oasele se găsesc în unele sortimente de carne (cotlet, biftec, rasol) şi sunt un ingredient important pentru prepararea supei de carne.

OBLEŢ

Peşte de apă dulce (*Alburnus alburnus alborella*), răspândit în lacurile din Italia septentrională. Are o lungime de până la 20 cm, corpul zvelt şi botul răsfrânt în sus. Pe spinare este verde-albăstrui, în timp ce pe laterale şi pe burtă este alb. De cele mai multe ori, obleţul se pregăteşte fript şi ca saramură.

OCCHIATA
Peşte de mare (*Oblada melanura*), caracterizat prin ochi foarte mari şi solzi argintii; are o pată neagră în apropierea aripioarei codale şi o dungă albastră pe lateral. Acest peşte se prepară la grătar „alla mugnaia", fript sau se utilizează ca ingredient în supele de peşte.

OCCHIO DI SANTA LUCIA
Covrigel din aluat fraged, înmuiat în vin fiert sau în apă dulce parfumată. Este o specialitate de Crăciun, din Apulia.

OCHIURI ROMÂNEŞTI
Modalitate de preparare a ouălelor: se fierb fără coajă, în apă sărată, cu puţin oţet.

OLANDEZ
Sos din unt, oţet şi gălbenuşuri de ouă, care se foloseşte cu legume şi peşti. O variantă a acestui sos este sosul bearnez, care include şi ierburi fine.

OLIGOELEMENTE
Minerale prezente în organism în cantităţi mici, până la 100 mg, numite şi microelemente. Sunt oligoelemente: cromul, fierul, fluorul, iodul, manganul, molibdenul, cuprul, seleniul, zincul (*vezi* explicaţiile aferente fiecărui termen).

OLIGOZAHARIDE
Glucide (→ *carbohidraţi*), formate din trei până la nouă molecule glucidice. Sunt substanţe mai mult sau mai puţin solubile în apă, cu gust dulce.

OLOTURIA
Gen de moluşte (*Holothuria*) răspândite în toate mările calde. Cea mai cunoscută este *Holothuria tubulosa*, numită şi *pepene de mare*, care, după ce a fost uscată şi tăiată în fâşii, se consumă gătită cu zarzavaturi.

OLTREPÒ PAVESE
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri din provincia Pavia. Vinurile roşii se obţin cu precădere din struguri de soiurile Barbera sau Croatine sau Cabernet Sauvignon, amestecaţi cu struguri din soiurile Pinot negru şi Vespolina. Au o tărie de minimum 11–12°; sortimentul „Riserva" din vinul *Oltrepò Pavese roşu* necesită o perioadă de învechire de 2 ani. Vinurile roşii cele mai cunoscute sunt *Oltrepò Pavese Buttafuoco*, *Oltrepò Pavese Bonarda* şi vinul dulce *Oltrepò Pavese Sangue di Giuda*. Vinurile albe se produc din soiurile de viţă Sauvignon, sau Chardonnay, sau Pinot negru, sau Riesling, sau Muscat alb, sau Malvasia de Candia şi au o tărie de minimum 10–11,5°. Fac excepţie *Oltrepò Pavese Moscato Passito*, care are o tărie de cel puţin 18° şi *Oltrepò Pavese Moscato licuoroso*, care are o tărie între 17,5° şi 22°. Sortimentul „spumant" al vinurilor *Oltrepò Pavese Pinot negru* şi *Oltrepò Pavese Moscato* necesită o perioadă de învechire de 18 luni de la cules şi, respectiv, 28 de luni şi 24 de luni pentru şampanizare.

OMEGA 3 şi OMEGA 6
Acizi graşi polinesaturaţi (PUFA), caracterizaţi prin diferite legături duble, plecând din poziţia 3 a ciclului carbonic (numerotarea începe de la funcţia neacidă a acidului gras). Aceştia sunt definiţi ca „esenţiali", deoarece sunt indispensabili organismului, care însă nu este capabil să-i sintetizeze şi, prin urmare, trebuie neapărat introduşi prin alimentaţie.

Scanned with OKEN Scanner

FUNCŢII. Importanţa acizilor graşi esenţiali omega 3 şi omega 6 derivă din faptul că aceştia sunt prezenţi în fosfolipide şi condiţionează integritatea membranelor celulare. Cei doi acizi sunt importanţi pentru sistemul nervos şi sunt precursori ai numeroşilor compuşi care acţionează în contracţiile musculaturii netede, asupra sistemului cardiovascular, asupra coagulării sângelui şi asupra sistemului imunitar. Din aceste motive, mulţi cercetători susţin că aceşti acizi contribuie la diminuarea riscului de boli cardiovasculare şi de ateroscleroză. Cantitatea de acizi graşi din seria omega 3, recomandată de Institutul Naţional de Nutriţie este de 0,5% din energia totală introdusă zilnic, în timp ce cantitatea de acizi graşi din seria omega 6, este de 2%. Deoarece un consum excesiv de PUFA poate provoca daune de tip metabolic şi funcţional s-au fixat nivelurile maxime de introducere în organism: nu mai mult de 5% din energia furnizată de mâncare sub formă de omega 3, şi nu mai mult de 15% în total omega 3 + omega 6.

SURSE ALIMENTARE. Acizii graşi din seria omega 3 derivă din acidul linolenic, pentru care principala sursă alimentară o reprezintă peştii, în special scrumbiile, heringii, sardinele, sardelele, somonul, barbunul, halibut, tonul şi codul; mai mult, uleiul de peşte rămâne sursa principală de omega 3. Dintre uleiurile vegetale, surse majore de omega 3 sunt uleiul de soia şi uleiul de rapiţă. Cantităţi moderate conţin şi nucile şi zarzavaturile cu frunza verde. Acizii graşi din seria omega 6 derivă, în schimb, din acidul linolenic, ale cărui surse alimentare principale sunt: uleiurile de seminţe, fructele uscate, soia, uleiul de măsline, cafea şi mezeluri. [*P.R.*]

OMELETTE

Preparat sărat sau dulce, pe bază de ouă bătute; spre deosebire de omletă, este prăjită pe o singură faţă şi îndoită în două. Varianta sărată poate fi umplută cu verdeţuri, brânzeturi, carne. Varianta dulce, obţinută din ouă, lapte, puţină făină şi zahăr, asemănător unei → *clătite*, se umple cu marmelade sau creme şi este flambată cu rom sau cognac.

OMOGENIZARE

Procedeu utilizat pentru a face omogenă şi cremoasă o mâncare, de obicei adăugându-i substanţe grase şi densificatoare. Omogenizarea orezului şi a aluatului se face turnând peste alimentele deja fierte zeama împreună cu brânză rasă, unt sau smântână.

ORANJADĂ

Băutură nealcoolică, gazoasă, de fabricaţie industrială, pe bază de suc de portocale (conform legii, în procent de minimum 12%), apă şi zahăr. În comerţ, există şi un sortiment „amar", cu puţin zahăr şi cu adaos de substanţe amărui, precum şi o variantă „light" cu conţinut caloric scăzut.

ORATA

Peşte de mare (*Sparus auratus*), de formă ovală, care poate atinge o lungime de 50 cm. Este de culoare gri-argintiu, albastru pe spate şi are o pată aurie în dreptul ochilor. Carnea este tare şi gustoasă şi se prepară la pungă, la grătar şi în → *court bouillon*.

ORECCHIETTE

Paste făinoase preparate din făină de grâu şi apă, de formă rotundă şi concavă, tipică pentru sudul Italiei şi mai ales pentru

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a oranjadei

apă	86,00 g
proteine totale	0,10 g
lipide totale	absent
colesterol	0,00 mg
glucide disponibile	10,00 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,30 mg
calciu	11,00 mg
sodiu	urme
potasiu	18,00 mg
fosfor	5,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	urme
riboflavină (vit. B_2)	urme
niacina (vit. B_3 sau PP)	urme
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	urme
acid folic	1,00 µg
retinol eq	16,00 µg
vitamina E	urme
vitamina D	absent
energie	**38 kcal**

Compoziţia chimică a cărnii congelate a peştelui orata

apă	78,40 g
proteine totale	19,80 g
lipide totale	1,20 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	12,00 mg
sodiu	69,00 mg
potasiu	309,00 mg
fosfor	125,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,30 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,19 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,40 mg
vitamina D	urme
energie	**90 kcal**

Apulia, unde se consumă în mod tradiţional cu muguri de nap.

OREGANO

Plantă erbacee perenă (*Origanum vulgare*), din familia Labiate. De la plantă se folosesc frunzele şi vârfurile înflorite, care emană o aromă puternică, printre cele mai tipice gastronomiei mediteraneene.

○ Oregano conţine un ulei esenţial, prezent mai ales în flori, constituit din diverse substanţe aromatice: terpinene, timol, carcacrol. Aceste substanţe aromatice au proprietăţi care stimulează secreţiile gastrice şi favorizează digestia.

❑ Oregano se găseşte în comerţ, uscat, dar şi proaspăt, sub formă de frunze şi vârfuri înflorite, gata pentru folosire, ori ca rămurele uscate, cu frunze şi flori, legate în bucheţele. Se foloseşte mai ales ca aromatizant pentru mâncărurile care au ca ingrediente

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a oreganului proaspăt

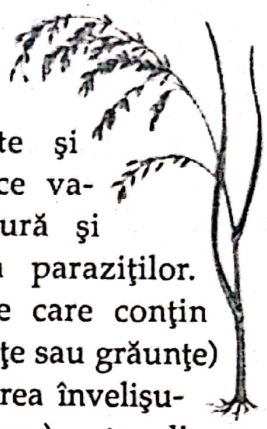
apă	81,80	g
proteine totale	2,20	g
lipide totale	2,00	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	9,70	g
fibre alimentare	8;40	g
alcool	absent	
fier	8,60	mg
calciu	310,00	mg
sodiu	3,00	mg
potasiu	330,00	mg
fosfor	39,00	mg
zinc	0,90	mg
tiamină (vit. B_1)	0,07	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,32	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	6,20	mg
vitamina C	45,00	mg
vitamina B_6	1,21	mg
acid folic	274,00	µg
retinol eq	135,00	µg
vitamina E	1,69	mg
vitamina D	absent	
energie	**66 kcal**	

roşiile: pizze, zemuri, carne alla → *pizzaiola*, salate mixte, roşii şi mozzarella, precum şi → *bruschetta*.

➪ Inhalaţii de aburi cu oregano uşurează eliminarea răcelii. Clătiri şi gargare cu decoct din flori de oregano ajută la dezinflamarea gâtului şi a cavităţii bucale.

OREZ

Plantă erbacee anuală (*Oryza sativa*) din familia Graminacee. Orezul şi grâul sunt cerealele cele mai cultivate în lume, mai ales în Asia. Orezul preferă clima caldă temperată şi, pentru a creşte, are nevoie ca terenul să fie inundat pe termen lung, deoarece planta necesită multă umiditate şi pentru că apa reduce variaţiile de temperatură şi protejează împotriva paraziţilor. Planta produce spice care conţin *carioside* (fructe, seminţe sau grăunţe) din care, prin eliminarea învelişurilor protectoare (*pleava*) este eliberată partea interioară, adică orezul propriu-zis. Prin curăţare, care elimină stratul exterior al bobului (*tărâţe*), orezul este decorticat, adică supus tratamentelor care îi conferă un aspect mai plăcut şi îl protejează împotriva sfărâmării.



VARIETĂŢI. Cele două varietăţi principale de orez sunt:

– *indica* (cu cariosidă lungă, îngustă şi cu aspect sticlos şi răspândit în sud-estul Asiei, foarte rezistent la fierbere), din care fac parte varietăţile *Carolina*, *patna* şi *basmati*;

– *japonica* (cu carioside rotunde, cu aspect sticlos, cu o zonă opacă numit „perlă"), cultivat mai ales în Occident şi în Italia; orezul de pe piaţă, din varietatea *japonica*, (integral, semiintegral şi alb) este subîmpărţit în patru clase, în funcţie de dimensiunea şi forma bobului:

– *originar* sau *comun* (de exemplu, varietăţile *auro*, *balilla*, *raffaello*, *pierrot* şi *rubino*), cu boabele mici, rotunde, opace sau perlate; este recomandat la prepararea de supe, ciorbe rare, şi prăjituri, datorită tendinţei sale de a se sfărâma, care face astfel să crească consistenţa preparatelor;

– *semifin* (de exemplu, varietăţile *padano*, *Maretelli*, *Romeo*, *dialone nano* şi *Rossa Marchetti*), cu boabe de dimensiuni medii, de formă rotundă şi perlate; este adecvat pentru mâncărurile de orez şi pentru ciorbele de orez şi de legume;

Scanned with OKEN Scanner

– *fin* (de exemplu, varietăţile *Sant'Andreea, Roma, Ringo, rizzotto* şi *razza* [*soiul*] *77*), cu boabe de formă mai alungită, cu structură sticloasă; este adecvat pentru preparatele cum sunt salatele de orez, fierberea în aburi sau în stil englezesc;
– *superfin* (de exemplu, varietăţile *arborio, baldo, carnaroli*), cu boabe mari, de formă alungită şi sticloase; este considerat tipul cel mai apreciat, deoarece se comportă optim la fierbere şi absoarbe bine toate tipurile de condimente: este adecvat pentru mâncăruri de orez, salate, dar şi pentru preparate deosebite, cum sunt budincile sau plăcintele.

○ Orezul îşi datorează valoarea nutritivă conţinutului ridicat de amidon şi digerabilităţii sale care îl face deosebit de adecvat pentru alimentaţia copiilor şi a bătrânilor, precum şi a celor care suferă de probleme digestive. Orezul conţine foarte puţine grăsimi şi este lipsit de gluten, astfel încât poate fi consumat şi de către persoanele care suferă de celiachie
Orezul conţine:
– zaharuri, constituite din amidon (mai uşor de digerat şi mai bine absorbite în intestin);
– proteine bogate în aminoacizi (printre care, triptofanul);
– săruri minerale, de potasiu, de calciu, de fosfor, de fier, de sulf, de mangan, de iod, de zinc, de sodiu şi fluoruri, concentrate în special în straturile exterioare ale bobului, care se pierd în timpul rafinării;
– vitamine, în particular cele din grupa B;
– fibre alimentare (în tărâţe);
– gama-orizanol (în tărâţe), substanţă care reduce colesterolul din sânge şi contribuie la protejarea intestinului împotriva degenerărilor tumorale.
Orezul integral, la care sunt îndepărtate numai părţile exterioare cele mai dure, dar nu şi cuticula bobului, în comparaţie cu orezul alb sau decorticat, este mai bogat în proteine şi mai ales în fibre alimentare, în minerale şi în vitamine din grupa B. Se numeşte *parboiled* (*prefiert*), orezul nedecorticat, tratat în aburi, astfel încât vitaminele solubile în apă din stratul exterior al bobului să treacă în interior, după care se trece la rafinare.

❑ Orezul se pretează la nenumărate preparări gastronomice, fie uscate (→ *risotto*), fie în zeamă, ca de exemplu supele de verdeţuri şi de legume. Din orez se prepară şi salate reci, de obicei asezonate cu zarzavaturi şi legume, măsline, capere şi ton. Orezul poate utilizat şi ca garnitură la felurile de mâncare din carne sau din peşte. Preparatul din orez → *pilaf* (în limba italiană, acest termen semnifică doar orez fiert, *n.tr.*) este întotdeauna ca garnitură. Din orez se prepară tot felul de budinci – *sformati, timballi,* → *aranchino,* dulciuri (torturi, biscuţi şi budinci dulci). Făina de orez constituie un ingredient în produsele dietetice şi în cremele pentru bebeluşi. Prin procesarea orezului se obţin amidon, dextrine şi glucoză, alcool şi rachiuri (ca → *sake*).

➪ Zeama de orez, obţinută cu precădere prin fierberea orezului integral, este indicată pentru a îmbunătăţi digestia şi pentru reglarea funcţionării intestinului (doze: 1–2 pahare pe zi). Uleiul extras din orez (care se foloseşte ca şi alte tipuri de ulei) conţine substanţe utile pentru reducerea nivelului de colesterol şi pentru prevenirea bolilor vasculare. [*T.C.*]

OREZ FIERT

Metodă de preparare a orezului, care se fierbe în apă sărată, atâta cât poate absorbi, într-o cratiţă acoperită, fără a fi amestecat. Astfel preparat, poate fi utili-

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a orezului decorticat

apă	12,90 g
proteine totale	7,00 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	absent
glucide disponibile	87,60 g
fibre alimentare	1,40 g
alcool	absent
fier	0,60 mg
calciu	6,00 mg
sodiu	6,00 mg
potasiu	110,00 mg
fosfor	120,00 mg
zinc	1,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,30 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,30 mg
acid folic	20,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,06 mg
vitamina D	absent
energie	**362 kcal**

zat ca bază în diferite reţete sau – după aromatizare cu mirodenii ca piperul, scorţişoara sau curry – ca garnitură pentru legume şi carne. Orezul fiert este o metodă de preparare din gastronomia indiană, binecunoscută şi în Occident.

ORGANE

Termen care defineşte în totalitate interiorul animalelor sacrificate: ficat, inimă, rinichi, creier, splină, uger, plămâni, măruntaie (pancreas şi timus), limbă, burtă (sau stomac, în afară de camera de rumegat) şi prima parte a intestinului subţire, măduva spinării, capul şi picioare. Organele utilizate în domeniul alimentar provin de la animale din speciile bovine, ovine, porcine, cabaline şi de la păsări de curte. În l. italiană, ansamblul de inimă, ficat şi plămâni este denumit *corata*, si uneori, în cazul mielului sau al mielului de lapte se mai numeşte şi →*măruntaie* (*coratella*). Măruntaiele de păsări sunt numite → *potroace* (*rigaglie*). Organele au un conţinut nutritiv semnificativ, dar pot fi prea bogate în grăsimi şi colesterol. Măruntaiele, cândva mâncarea de bază a celor mai săraci, sunt încă preparate după reţete regionale; sunt folosite pentru prepararea unor pateuri speciale, precum şi ca ingrediente pentru mezeluri (mortadella din ficat), sosuri şi ragùu.

ORGANISME GENETIC MODIFICATE

Organismele genetic modificate (OGM) sunt bacterii, plante sau animale care au fost modificate prin tehnologia recombinatorie de ADN, care permite inserarea de gene străine, transgenele, în lanţul cromozomic al unui organism, conferindu-i acestuia caracteristici noi. Prin urmare, în timp ce în natură schimburile genice pot avea loc numai între specii sexualmente compatibile, prin aceste tehnologii, a devenit posibilă depăşirea barierelor biologice existente între diferitele specii, exploatând faptul că limbajul ADN este comun tuturor organismelor vii şi codul genetic este universal.

SPECIILE TRANSGENICE VEGETALE. Aplicarea aşa-zisei inginerii genetice la vegetalele superioare a dus la producerea de specii transgenice destinate alimentaţiei umane şi animale, modificate faţă de plantele tradiţionale în ceea ce priveşte

Scanned with OKEN Scanner

structura lor, caracteristicile tehnologice sau rezistenţa la condiţiile de stres ambiental. Plantele transformate sunt relativ numeroase, dar noile caractere conferite sunt puţine. Două dintre caracterele cele mai răspândite sunt rezistenţa la insectele parazite – care permite mărirea productivităţii, reducând utilizarea compuşilor chimici şi toleranţa la unele ierbicide. În primul caz, în genomul plantei a fost inserată gena *cry* a bacteriei *Bacillus thuringiensis*, codificantă pentru o proteină insecticidă. Ca o consecinţă a acestei transformări, planta dobândeşte capacitatea de a produce ea însăşi insecticidul. Prin urmare, larvele insectelor mor atunci când se hrănesc cu frunzele acestei plante, în care se produce respectiva proteină. Exemplul cel mai cunoscut este cel al porumbului BT, devenit, ca o consecinţă a manipulării genetice, deosebit de rezistent la atacurile unei insecte devoratoare, *Ostrinia nubilaris*, numită piralide. Altă modificare genetică, adusă unor plante de interes agricol a fost finalizată cu scopul de face aceste plante tolerante în înfruntarea unor ierbicide cu spectru larg de acţiune, în particular glifosat şi glufosinat-amoniu. Asemenea ierbicide ar primejdui grav şi plantele de interes agricol, dacă acestea nu ar fi modificate genetic. Au fost puse la punct varietăţi de soia, porumb, bumbac şi grâu, rezistente la aceste ierbicide. În Europa, până la ora actuală (septembrie 2002), au fost autorizate pentru comercializare numai 10 plante de interes alimentar: seminţe de rapiţă, tolerante la ierbicide; seminţe de soia tolerante la ierbicid; *cicoria maschio sterilă* tolerantă la ierbicid; porumb BT, tolerant la ierbicid (trei varietăţi); porumb tolerant la ierbicid; rapiţă tolerantă la ierbicid (două varietăţi). În Italia, încă nici una dintre aceste varietăţi nu a putut fi cultivată, dat fiind că miniştrii Politicii Agricole şi Forestiere, care s-au succedat în ultimii ani nu au admis înscrierea în registru a varietăţilor noilor seminţe. Prin urmare, în Italia, la ora actuală se pot cultiva doar cu scopuri experimentale şi nu comerciale. În consecinţă, transgenele eventual conţinute în produsele alimentare prezente pe piaţă sunt de import. Alte aplicaţii biotehnologice au fost orientate către încetinirea procesului de coacere a fructelor, pentru a creşte durata de viaţă a produselor alimentare pe piaţă. Este cazul mărului *Flavour savour*, lansat pe piaţă acum câţiva ani şi imediat retras din comerţ când pierderea caracteristicilor organoleptice i-a marcat insuccesul la consumatori. Ingineria genetică a fost aplicată la plante de interes alimentar pentru a le conferi rezistenţă la viruşi foarte agresivi. Mai recent, s-au realizat numeroase cercetări îndreptate către transformările care, în plante de interes alimentar, conduc la o îmbunătăţire a calităţii nutriţionale, la un aport nutritiv mai echilibrat şi ale căror produse ar putea fi folosite şi de către persoanele care manifestă alergie sau intoleranţă alimentară la acestea. Printre altele, sunt în studiu şi în etapă experimentală, soia cu cantităţi crescute de grăsimi polinesaturate, orez cu conţinut mărit de proteine, orez care conţine betacaroten (provitamina A), trestie de zahăr cu un conţinut crescut de zahăr, cafea cu un conţinut mai scăzut de cofeină şi cu o aromă mai plăcută, cartofi cu amidon modificat pentru a reduce absorbţia uleiului în timpul prăjirii, plante rezistente la secetă şi la salinitate, capabile să crească în zone

Scanned with OKEN Scanner

deşertice şi, prin urmare, capabile să recupereze zone aride.

ANIMALELE TRANSGENICE. Cu privire la animale, s-au finalizat o serie de cercetări de inginerie genetică asupra unor animale transgenice pentru studii în laborator ale unor boli genetice rare sau foarte grave, pentru producerea de organe pentru transplant sau ca bioreactori pentru producerea de medicamente direct în laptele unor mamifere. Pe lângă aceasta, se studiază linii controlate de animale rentabile, care să dea produse mai bune şi în cantităţi mai mari. De exemplu, s-au creat porci transgenici, care cresc mai rapid, utilează mai bine alimentele cu care sunt hrăniţi şi produc carne mai slabă. Totuşi, deocamdată este vorba doar de studii şi nu de lansare pe piaţă. De asemenea diverse specii de bacterii au fost în mod oportun modificate, chiar pe calea ingineriei genetice, pentru producerea unor compuşi de interes industrial cu avantajul că, atunci când producţia se face în reactori închişi, bacteriile genetic modificate pot fi apoi distruse evitând răspândirea lor în mediu. Mai ales în sectorul farmaceutic, ingineria genetică a permis obţinerea unor importante produse biotehnologice.

POSIBILELE PERICOLE. Cele mai intense preocupări generate de pătrunderea pe piaţă a acestor produse se referă la pericolele posibile pentru sănătatea consumatorilor şi pentru mediu. În particular, riscuri de alergie cauzate de proteinele modificate din alimentele transgenice, riscuri de transfer ale genelor de rezistenţă la antibiotice de la alimentele modificate la microorganismele din intestin; în mediu, riscuri de a reduce biodiversitatea ambianţelor naturale şi de a acelera ulterior reducerea biodiversităţii plantelor de interes agricol. Legislaţia europeană prevede ca, pe produsele alimentare în care există o cantitate de ADN transgenic mai mare de 0,5%, să fie aplicată o etichetă care să menţioneze această caracteristică. [*C.S.*]

OROTIC, ACID

Substanţă organică prezentă în toate celulele, iniţial clasificată în grupa vitaminelor B (cu numele de vitamina B_{13}) din cauza strânsei legături pe care o are cu alte vitamine din aceeaşi grupă (cum sunt *acidul* → *folic* şi → *vitamina* B_{12}). Spre deosebire de acestea din urmă, acidul orotic nu este esenţial şi, prin urmare, nu poate fi considerat o vitamină.

FUNCŢII. Se pare că acidul orotic poate fi util pentru:

– îmbunătăţirea funcţionării celulelor, în particular ale ficatului;

– îmbunătăţirea rezistenţei în timpul activităţii fizice;

– contribuţie la sănătatea pielii.

SURSE ALIMENTARE. Acidul orotic se găseşte în toate alimentele, atât animale, cât şi vegetale, ca un constituent al celulelor, dar principalele surse alimentare sunt: legumele cu bulb (usturoi, ceapă, praz, haşmă); zerul din lapte, adică partea lichidă a laptelui acrit sau închegat, folosit, de exemplu, la prepararea urdei. [*P.R.*]

ORTANOVA

Vin roşu şi vin roz DOC, produse în provincia Foggia. Se obţin din struguri din soiul Sangiovese la care se adaugă struguri din soiurile Montepulciano, Uva di Troia, Lambrusco Maestri şi Trebbiano toscan (maximum 40%). Vinul *Ortanova roşu* are o tărie de minimum 11,5°, iar vinul *Ortanova roz* are o tărie de cel puţin 12°.

Scanned with OKEN Scanner

ORVIETO

Vin alb DOC produs în provincia Terni şi în Viterbo. Se obţine din struguri din soiurile Trebbiano toscan (40–60%), Verdello (15–25%), Grechetto, Canaiolo alb şi Malavasia toscană. Are o tărie de minimum 11,5°.

ORZ

Fruct (sau grăunte sau cariosidă) al plantei erbacee anuale cu acelaşi nume (*Hordeum sativum*), cereală din familia Graminacee. În funcţie de dispoziţia grăunţelor în spice, orzul poate fi *esastico*, *tetrastico* şi *distico*. Primele două tipuri, folosite pentru hrana animalelor, au *şase* rânduri şi, respectiv, *patru* rânduri de grăunţe. Al treilea tip, în schimb, are două rânduri de grăunţe şi este utilizat în alimentaţia umană. În comerţ, orzul se găseşte sub formă de grăunţe, de făină sau de fulgi. Grăunţele de orz pot fi curăţate (lipsite de stratul exterior) pentru a deveni comestibile, după o înmuiere în apă, sau perlate, adică lipsite de mai multe straturi exterioare, caz în care nu este necesară înmuierea în apă.

Compoziţia chimică a orzului

apă	12,20 g
proteine totale	10,40 g
lipide totale	1,40 g
colesterol	absent
glucide disponibile	70,50 g
fibre alimentare	9,10 g
alcool	absent
fier	0,70 mg
calciu	14,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	120,00 mg
fosfor	189,00 mg
zinc	2,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,09 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,08 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,22 mg
acid folic	20,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,33 mg
vitamina D	absent
energie	**318 kcal**

○ Orzul, sărac în lipide, foarte digerabil, nutritiv, dezintoxicant pentru intestin, conţine:

– amidon, în cantitate mare (aproximativ 70%);

– proteine, în cantitate mare (peste 10%), printre care *albumină*, bogată în aminoacizi esenţiali (care trebuie introduse în organism prin alimente);

– fibre solubile, în cantitate semnificativă;

– săruri minerale, în cantităţi semnificative;

– vitamine, mai ales vitamina PP;

– ordeina, un alcaloid cu proprietăţi antiseptice pentru intestin.

Orzul se foloseşte ca ingredient pentru supe de legume şi ca materie primă pentru a obţine → *malţul* necesar pentru a fabrica bere (prin fermentaţie), whisky şi votcă (prin distilare). Prăjit şi măcinat, orzul este un surogat de cafea. Făina de orz, care se obţine prin măcinarea cariosidelor, este ingredient în produsele

Scanned with OKEN Scanner

dietetice mai ales pentru copii şi, de asemenea, este amestecat cu alte tipuri de făină pentru prepararea produselor de cuptor şi a unor tipuri speciale de pâine. Fulgii de orz se obţin printr-o prelucrare specială a cariosidelor şi se consumă cu lapte sau se adaugă în supe de legume.
➪ Un decoct de orz ajută digestia şi contribuie la dezintoxicarea intestinului.

ORZATA
Băutură dulce care taie setea pe bază de apă rece, → *malţ* de orz şi lapte de → *migdale*.

OSSA DA MORDERE/ Oase de ros
Biscuiţi tari, preparaţi din zahăr, migdale, făină şi scorţişoară, care se consumă muiaţi în *vin santo* sau în alte vinuri dulci. Sunt o specialitate milaneză, cândva legată de comemorarea morţilor.

OSSOBUCO/ Rasol spate cu os
Bucată de carne – rasol spate cu os – obţinută prin secţionarea tibiei de vită, în interiorul căreia se găseşte un os mare, plin cu → *măduvă*. Din rasolul *ossobuco* se prepară o mâncare cu ceapă şi roşii tocate şi cu ciuperci, vânătoreşte; sau în stil milanez, o mâncare pe foc mic la tigaie, cu vin alb, bulion de carne şi un amestec tocat de pătrunjel, usturoi şi coajă de lămâie, tradiţional servită cu mâncare de orez „alla milanese".

OSTUNI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb şi un vin roşu din provincia Brindisi. Vinul *Ostuni alb* este produs în principal din soiul de viţă Impigno (50–85%), la care se adaugă struguri din soiurile Francavilla (15–50%), Bianco di Alessano şi Verdeca (10%); are o tărie de minimum 11°. Vinul *Ostuni Ottavianello*, produs aproape exclusiv din struguri cu acelaşi nume, eventual amestecaţi cu struguri din soiurile Malvasia neagră, Negro amaro, Notar Domenico şi Sussumariello, are o tărie de cel puţin 11,5°.

OŢET BALSAMIC
Oţetul balsamic, produs în exclusivitate la Modena şi Reggio Emilia, se obţine din mustul de strugure concentrat pe foc lent, turnat într-un butoi şi acidulat natural; cu alte cuvinte, masa gelatinoasă constituită cu ajutorul bacteriilor de fermentare. Amestecul astfel obţinut se pune la învechit pe perioadă lungă (între 5 şi 12-25 ani) pentru mult apreciatul „balsam tradiţional de Modena", în cutii din lemn de diverse esenţe (stejar, castan, cireş, frasin sau dud), după un proces special de transvazare. Oţetul balsamic este brun închis la culoare, cu o aromă complexă şi pătrunzătoare şi cu gust dulce-acrişor.
❑ Oţetul balsamic este folosit mai ales drept condiment pentru salate şi sosuri picante; poate îmbogăţi numeroase sosuri. De asemenea, este indicat pentru a da savoare brânzeturilor, salatelor de fructe de pădure, cremelor pentru prăjituri, îngheţatelor, cozonacului cu stafide şi ştrudelului.

OŢET DE MIERE
Este produsul transformării, prin acţiunea bacteriilor de fermentare, a cidrului, băutura alcoolică obţinută prin fermentarea mierii.
○ Oţetul de miere conţine:
– acid acetic;
– carotinoizi, antioxidanţi care contribuie la îmbunătăţirea imunităţii organismului;
– săruri minerale, în special potasiu şi

Scanned with OKEN Scanner

calciu, care favorizează dezvoltarea oaselor, contracţia musculară şi reglează presiunea sanguină;
– aminoacizi, care stimulează reacţiile metabolice.
➪ Oţetul de miere, cu un pronunţat gust dulce-acrişor, se foloseşte de obicei pentru condimentarea verdeţurilor crude şi gătite; de asemenea, poate înlocui oţetul de vin la prepararea a numeroase sosuri.

OŢET DE VIN

Oţetul de vin este obţinut prin fermentarea unui vin alb sau roşu, de tărie mică, cu ajutorul bacteriilor de fermentare care transformă alcoolul etilic din vin în acid acetic. Foarte preţuite sunt oţetul din vinurile de Xeres, produs prin fermentarea anumitor vinuri din Sudul Spaniei, şi oţetul produs în regiunea Champagne (Franţa); totuşi, cel mai special, prin caracteristicile sale aromatice, este *oţetul balsamic* sau oţetul de Modena.
○ Oţetul de vin conţine:
– săruri minerale, mai ales calciu, potasiu, sodiu şi fosfor;
– aminoacizi, care stimulează reacţiile metabolice ale organismului.
❑ Oţetul de vin este folosit la marinarea peştelui şi a cărnurilor care se consumă crude, la conservare şi pentru a da gust zarzavaturilor, pentru a face ca legumele să fie mai uşor de digerat sau la condimentarea mâncărurilor (în timpul preparării, se adaugă la mâncare 1 lingură de oţet alb).

Compoziţia chimică a oţetului din vin

apă	99,00 g
proteine totale	0,40 g
lipide totale	absent
colesterol	lipsă
glucide disponibile	0,60 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,50 mg
calciu	15,00 mg
sodiu	20,00 mg
potasiu	89,00 mg
fosfor	32,00 mg
zinc	0,60 mg
tiamina (vit. B1)	absent
riboflavina (vit. B2)	absent
viacina (vit.B3 sau PP)	absent
vitamina C	absent
vitamina B6	absent
acid folic	absent
retinol eq	absent
vitamina E	absent
vitamina D	absent
energie	**4 kcal**

OU

Celulă sau gamet feminin produs de femelele a numeroase specii animale (păsări, reptile, peşti). Oul e format dintr-un înveliş (*coajă*) care conţine un embrion şi elementele nutritive care-i sunt indispensabile acestuia (*albuş* şi *gălbenuş*). În domeniul alimentar, termenul de „ou", fără alte specificaţii, se referă la oul de găină. Din punct de vedere merceologic, ouăle de găină sunt diferenţiate pe categorii: A («proaspete»), destinate numai consumului direct; B («calitatea a doua sau conservate»), C («declasate, destinate fermelor de păsări producătoare de ouă»). În funcţie de greutate (între 45 g şi 70 g), există şi o altă clasificare oficială pentru ouăle de categoria A. Ouăle altor

Scanned with OKEN Scanner

păsări (curcan, gâscă, raţă, potârniche, porumbel, bibilică etc.) sunt toate comestibile şi, dacă sunt puse în vânzare, trebuie specificat numele păsării de la care provin. Au aceeaşi valoare nutritivă ca şi ouăle de găină şi se utilizează în acelaşi mod; unele sunt sensibil mai mari decât altele, ca de exemplu ouăle de curcan, de gâscă şi de raţă.

O Oul este o foarte bogată sursă de nutrienţi. Ca şi laptele, ar putea fi considerat un aliment aproape complet, dacă n-ar lipsi zaharurile şi vitamina C. Prin conţinutul său ridicat de vitamina B_{12}, care lipseşte din vegetale, oul este un aliment de bază pentru persoanele cu alimentaţie vegetariană. Gălbenuşul de ou mai ales, consumat crud şi foarte proaspăt, acţionează ca un activator al funcţiilor ficatului şi ale bilei. Albuşul de ou, constituit în mod esenţial din *albumină*, ridică nivelul albuminei din sânge, proteină care transportă numeroase substanţe şi prin urmare este utilă anemicilor, care au un nivel de albumină scăzut. Oul trebuie exclus din alimentaţia celor care suferă de hipercolesterolemie (vor putea consuma numai albuşul), a persoanelor alergice sau cu intoleranţă, ori a celor care suferă de calculi biliari sau de inflamaţie a bilei. Oul conţine:

– proteine calitativ superioare proteinelor din carne deoarece conţin o cantitate mai mare de *metionină* şi de *lisină*, doi dintre aminoacizii esenţiali necesari organismului uman;

– lipide în cantitate mare, constituiţi în esenţă din *trigliceride* şi din *colesterol*;

– vitamine, printre care vitamina A, vitamina E, vitamina D, vitaminele B_1, B_2 şi B_{12}, deosebit de importante pentru sistemul nervos;

– minerale, ca fier, calciu, fosfor, sulf şi potasiu.

Compoziţia chimică a oului de găină întreg

apă	73,90 g
proteine totale	13,00 g
lipide totale	11,10 g
colesterol	504,00 mg
glucide disponibile	1,00 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,50 mg
calciu	50,00 mg
sodiu	140,00 mg
potasiu	140,00 mg
fosfor	210,00 mg
zinc	1,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,11 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,31 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,12 mg
acid folic	50,00 µg
retinol eq	225,00 µg
vitamina E	1,11 mg
vitamina D	1,75 µg
energie	**156 kcal**

DIGERABILITATE. Cel mai bun mod de a utiliza toate proprietăţile oului, fără a îngreuna organismul, este consumarea lui fiert moale, cu gălbenuşul semilichid (*alla coque, in camicia, barzotto*). Astfel, oul rămâne moale, iar timpul necesar pentru digerarea lui este de numai 105 minute. Dacă există siguranţa că oul este de numai o zi, se poate consuma gălbenuşul crud; în asemenea caz, are aceeaşi digerabilitate ca şi oul à la coque. În schimb, albuşul se fierbe întotdeauna, dat fiind că atunci când este crud conţine *avidină*, substanţă care împiedică organismul să-l

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a gălbenuşului din oul de găină	
apă	49,20 g
proteine totale	16,30 g
lipide totale	31,90 g
colesterol	1480,00 mg
glucide disponibile	0,70 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	6,10 mg
calciu	147,00 mg
sodiu	50,00 mg
potasiu	120,00 mg
fosfor	586,00 mg
zinc	3,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,27 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,35 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,30 mg
acid folic	130,00 µg
retinol eq	640,00 µg
vitamina E	3,11 mg
vitámina D	4,94 µg
energie	**355 kcal**

Compoziţia chimică a albuşului din oul de găină	
apă	87,60 g
proteine totale	10,90 g
lipide totale	urme
colesterol	absent
glucide disponibile	0,80 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,10 mg
calciu	9,00 mg
sodiu	190,00 mg
potasiu	150,00 mg
fosfor	15,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,27 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,02 mg
acid folic	13,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	absent
vitamina D	absent
energie	**47 kcal**

utilizeze complet. O bună digerabilitate au şi ouăle *jumări*, deoarece rămân pe foc numai atâta cât să se coaguleze albuşul. În schimb ouăle *tari*, adică fierte în apă timp de peste 5 minute, ouăle *all'occhio di bue* (*ochiuri* în tigaie) şi *omletele* cer un timp de digerare mult mai mare: între 2 ore şi jumătate şi 3 ore.

❑ Oul este ingredient în foarte multe preparate, de la paste şi până la îngheţate. Cât priveşte consumul direct, se pot deosebi următoarele modalităţi de preparare:

– *barzotto*, se prepară întreg, cu coajă, lăsându-l să fiarbă timp de 5 minute după ce apa a dat în clocot;

– *in camicia*, este decojit şi pus în apă, adăugând sare şi oţet în momentul în care apa începe să fiarbă; este scos după 3 minute;

– *in cocotte*, este decojit, pus în pahare individuale de ou, uns cu unt şi pus să fiarbă în baia Maria;

– *a la coque/ ou fiert*; se fierbe întreg în apă, dar fără ca gălbenuşul să se întărească;

Scanned with OKEN Scanner

– prăjit; este decojit, turnat în recipientul în care se prepară în ulei sau unt încălzit în prealabil, şi preparat în aşa fel încât albuşul să se întărească, iar gălbenuşul să rămână fluid;
– *zdrenţe*; este fiert în supă, după ce în prealabil a fost bătut (preparatul regional cel mai cunoscut este *stracciatella alla romana*) (*supă cu ou bătut şi brânză, n.tr.*);
– *tare*, după diverse metode de fierbere; cea mai practică constă în punerea oului la fiert în apă rece, cu coajă cu tot, pentru a-l scoate după 7-8 minute calculate din momentul în care apa începe să fiarbă;

OVĂZ

Nume comun pentru unele plante erbacee din familia gramineelor, dintre care cea mai cultivată este *Avena sativa*, cunoscută în general ca *nutreţ* şi folosită pentru hrănirea animalelor. Învelişul exterior al bobului este greu de înlăturat, de aceea făina şi fulgii utilizaţi în alimentaţia umană sunt extraşi din boabe decorticate printr-o tehnologie specială; altfel ar fi greu de digerat, din cauza excesului de fibre.

O Ovăzul conţine:
– proteine, într-o cantitate mai mare decât alte cereale;
– fibre deosebit de utile pentru menţinerea la un nivel scăzut a colesterolului din sânge;
– săruri minerale în cantitate semnificativă;
– lipide din abundenţă, deoarece în timpul măcinării germenul, în care sunt concentrate principiile nutritive, rămâne întreg.

❑ Boabele de ovăz se pot folosi la prepararea de supe şi ciorbe de legume. Făina este baza pentru o caşă în mod special indicată pentru înţărcarea bebeluşilor,

Compoziţia chimică a ovăzului

apă	8,20 g
proteine totale	16,90 g
lipide totale	6,90 g
colesterol	absent
glucide disponibile	55,70 g
fibre alimentare	10,60 g
alcool	absent
fier	4,70 mg
calciu	54,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	429,00 mg
fosfor	523,00 mg
zinc	4,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,76 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,12 mg
acid folic	56,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,70 mg
vitamina D	0,00 µg
energie	**389 kcal**

iar amestecată cu alte cereale, este folosită la prepararea pâinii şi a biscuiţilor. Se găseşte şi sub formă de „fulgi", care se consumă fierţi în lapte sau ca → *musli*; făina de ovăz este ingredientul de bază la → *păsat*.

➪ Supele de ovăz integral combat constipaţia; în acest scop, se recomandă să se bea câte o ceaşcă, de 2-3 ori pe zi, de decoct din 3 g de frunze şi tulpini uscate, lăsate să fiarbă câteva minute în 100 ml de apă. [*T.C.*]

Scanned with OKEN Scanner

OVINE

Gen de mamifere rumegătoare (*Ovis*), care cuprinde două specii domestice: capra (*Capra hirus*) şi oaia (*Ovis aries*). Pentru caracteristicile organoleptice şi nutriţionale şi pentru preparatele gastronomice din carne de capră şi de oaie, se face trimitere la termenii respectivi.

Scanned with OKEN Scanner

P

PABA

Paba sau *acidul para-amino-benzoic* este un factor de creştere fundamental pentru microorganisme, nu însă şi pentru om. Este un precursor al *acidului → folic*, un compus din grupa vitaminelor B, a căror sinteză o stimulează prin contribuţia microflorei bacteriene intestinale. Este prezent în multe ţesuturi animale şi vegetale, unde activează câteva reacţii metabolice importante.

FUNCŢII. Factorul paba este considerat eficient pentru sănătatea pielii, fiind, de fapt, deseori utilizat drept component în creme şi unguente. Mai mult, ajută la menţinerea unei stări generale de sănătate şi întârzie căderea părului, precum şi pierderea culorii lui naturale. Favorizează chiar şi o bună dezvoltare a florei bacteriene, îmbunătăţind astfel funcţionarea intestinului.

SURSE ALIMENTARE. Factorul paba este conţinut în cantităţi moderate în următoarele alimente: ficat şi rinichi, orez şi alte cereale în forma lor integrală, melasă, iaurt, drojdie de bere. Dat fiind că acidul para-amino-benzoic este solubil în apă, este important ca hrana să fie preparată folosind o cantitate redusă de apă, pentru a se evita pierderea excesivă a acestei substanţe. [T.C.]

PABASSINAS

Prăjiturele de formă conică, pe bază de stafide, nuci, migdale măcinate, must, anason, nucşoară şi coajă de portocale. Este o specialitate din Sardinia.

PADELLOTTO

Măruntaie de vită preparate la tigaie, cu untură şi vin alb. Este o specialitate din Lazio.

PAELLA

Fel de mâncare spaniol, pe bază de orez, cu şofran călit cu usturoi şi ceapă, asezonat cu roşii şi ardei, bucăţele de carne de pui şi de porc, cârnaţi, salam picant, bucăţele de peşte, crustacee şi moluşte. Există mai multe variante de paella, dintre care cea mai cunoscută este aşa-numita „à la valenciana", care cuprinde majoritatea ingredientelor menţionate.

PAGADEBIT DI ROMAGNA

Vin alb DOC, produs în provinciile Forli şi Ravenna. Se obţine îndeosebi din soiul de viţă Bombino alb, eventual amestecat cu struguri din soiuri locale, autorizate de provincie. Vinul *Pagadebit di Romagna* are o tărie alcoolică de minimum 10,5°, iar sortimentul „amabile" are 11°; vinul *Pagadebit di Romagna Bertinoro* are o tărie alcoolică de cel puţin 11,5°.

PAGELLO

Gen de peşti de mare (*Pagellus*), răspândiţi în Marea Mediterană prin diferite specii: *Pagellus erythrinus*, numit şi *fragolino*, coloraţi în roşu-argintiu, *Pagellus*

Scanned with OKEN Scanner

mormyrus, numit *mormora* şi *Pagellus centrodontus*, de culoare trandafirie, precum şi altele. Diferitele varietăţi de pagello se pregătesc la grătar, la cuptor sau ca mâncare cu sos de roşii, precum şi ca ingredient pentru supele pescăreşti.

PAGLIATA
Duoden de vită, numit astfel în dialectul din Romagna. Se prepară la tigaie sau cu sos, pentru asezonarea pastelor făinoase.

PAGLIERINA
Brânză de vacă, de oaie sau de capră, varietate piemonteză de mici dimensiuni; are formă rotundă şi uşor turtită. Crusta e albă şi acoperită cu un strat subţire de mucegai, produs prin dezvoltarea ciupercii *Penicillium caseiculum*. Maturarea durează între trei şi patru săptămâni. Cândva, brânza se punea la maturat pe un pat de paie, de unde şi numele ei (*paglia* = *pai, n.tr.*). Miezul este gras, de culoare galbenă şi cu gust foarte picant. Se consumă ca brânză de masă.

PAGRO
Gen de peşti de mare (*Pagrus*) cu corpul oval, de culoare roşu-argintiu şi cu o lungime de până la 75 cm. Speciile cele mai răspândite în Marea Mediterană sunt *Pagrus pagrus*, *pagro reale* (*Pagrus auriga*), caracterizat prin striaţii verticale de culoare roz-portocaliu, precum şi *Pagrus eherenbergi*, împestriţat cu mici pete azurii. Se prepară la cuptor, la grătar, fript, prăjit sau în mâncare.

PAILLARD
Fâşie de carne de viţel, tăiată fin şi friptă pe grătar sau la grătar, condimentată cu sare, piper şi suc de lămâie.

PALMIER
Gen de plante (*Palma*) din familia Palmaceae, numărând aproximativ 4 000 de specii. Tipice pentru regiunile tropicale, au trunchiul lemnos, de diferite dimensiuni şi frunzele mari, dispuse în mănunchi în vârful tulpinii. Soiurile cele mai cunoscute în alimentaţie sunt: → *curmalul*, *cocotierul*, care face → *nucă de cocos* şi palmierul de ulei (*Elaeis guineensis*), din ale cărui fructe se extrage uleiul de palmier (→ *ulei de seminţe*). Din multe specii se obţine → *palmito*.

PALMITO
Măduvă a peţiolului frunzei de palmier (numită şi *inimă de palmier*). Se consumă proaspătă sau în saramură, asezonată cu diferite sosuri sau maioneză, ori ca ingredient în salate mixte.

PALOMBO
Denumire comună a mai multor specii de peşti de mare de dimensiuni mari, printre care *palombo comune* (*Mustelus mustelus*) şi *Mustelus canis*. De diferite culori, variind de la gri la brun, uneori pătat, are corpul alungit şi ochi mici. Deseori se vinde tranşat, putând fi recunoscut după forma în „cruce de Malta" a şirei spinării. Este un peşte de calitate, la un preţ convenabil şi, prin urmare, de larg consum. Se prepară fript, la grătar, în mâncare cu mazăre sau pane şi prăjit.

PAN BAGNATO
Felii de pâine veche, înmuiate în apă şi apoi stoarse, condimentate cu ulei, sare şi alte ingrediente. Este un mod de preparare tradiţional „al săracului", răspândit în diferite regiuni, cu diferite denumiri în graiul local; în Italia centrală meridională este numită → *panzanella*.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a palombo

apă	79,20 g
proteine totale	16,00 g
lipide totale	1,20 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	1,30 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	31,00 mg
sodiu	120,00 mg
potasiu	290,00 mg
fosfor	218,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	5,60 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,37 mg
acid folic	3,00 µg
retinol eq	15,00 µg
vitamina E	1,00 mg
vitamina D	9,10 µg
energie	**80 kcal**

PAN SPEZIALE

Cozonac fin, preparat după o reţetă străveche, constituită dintr-un aluat compus din apă, făină, zahăr, miere, stafide, fructe glasate, migdale, coconari şi mirodenii; uneori, chiar şi ciocolată. Este o specialitate bologneză, numită şi *certosino*.

PANACHÉ

Termen franţuzesc care indică o băutură preparată dintr-un amestec de bere de butoi şi → *apă carbogazoasă*.

PANCARRÉ (pâine pătrată feliată)

Pâine de formă paralelipipedică, numită şi *pâine de cutie* (*pane a caseta*), care se face dintr-un aluat pufos şi alb, preparat din făină, lapte, unt şi drojdie de bere. Se foloseşte cu precădere pentru sandviciuri şi ca pâine prăjită.

PANCETTA

Porţiune tranşată din partea centrală a burţii de vită sau de oaie. Se prepară rulată şi umplută conform diferitelor reţete regionale, dintre care cele mai cunoscute sunt cele din Lombardia.

PANCOTTO

Supă pe bază de pâine uscată, tăiată mărunt şi fiartă în apă sau în zeamă de legume. Este asezonată în diferite moduri. Devine mai consistentă prin adăugarea câtorva ingrediente „sărace" (roşii, cartofi, ouă); se asezonează cu ulei şi se presară cu brânză. Supa de pâine *pancotto* ţine de tradiţia Italiei centrale şi meridionale. Reţeta variază de la o regiune la alta.

PANDIŞPAN

Aluat moale şi uşor, preparat din gălbenuşuri de ou şi albuşuri bătute, zahăr, făină, fecule, unt, vanilie şi copt la cuptor. Se foloseşte ca blat pentru diferite creme şi este umplut, chiar în mai multe straturi, cu marmeladă şi creme, iar apoi acoperit cu frişcă sau glazură.

PANERONE

Brânză de vacă din Lombardia, numită şi *pannerone*. Are o perioadă scurtă de maturare (una sau două săptămâni) la cald, în care se produce fermentarea şi dospirea pastei închegate, fără sare. Coaja este foarte subţire şi portocalie, iar miezul este deschis la culoare, moale, cu găuri fine şi cu un gust delicat, uşor amărui. Se con-

Scanned with OKEN Scanner

sumă ca brânză de masă, uneori cu smântână şi cu → *mascarpone*.

PANETTONE
Cozonac milanez, care se consumă în mod tradiţional în întreaga Italie în perioada Crăciunului; la origine de forma unei mămăligi răsturnate, actualmente arată ca o cupolă înaltă. Se obţine prin amestecarea a două aluaturi: unul pe bază de făină, unt, zahăr şi drojdie, celălalt cu ouă, făină, chitre şi portocale glasate şi stafide din struguri de Corint. Cozonacul *panettone* tradiţional are miezul auriu şi pufos. Industrial, se produc numeroase varietăţi: glazurate, umplute cu cremă, bucăţi de ciocolată sau de castane glasate. Cozonacul *panettone* genovez este rotund şi scund, cu miezul consistent şi cu seminţe de pin; spre deosebire de cel milanez, se obţine prin dospire simplă.

PANISCIA
Preparat gastronomic tradiţional din Navarra, cu variante răspândite şi prin alte centre din Piemont. Se prepară cu fasole, varză, morcovi, ţelină, roşii şi praz, fierte în apă cu piper şi şorici de porc, după care se adaugă un amestec de unt, salamino şi slănină şi, în cele din urmă, orez. Înainte de terminarea fierberii, se adaugă vin roşu şi zeamă de legume.

PANISSA
Plăcintă din Liguria, preparată din făină de năut sau mălai, coaptă la cuptor şi condimentată cu ulei de măsline, sare, piper şi ceapă.

PANNA COTTA
Desert cremos, preparat din frişcă bătută, lapte, vanilie şi gelatină. Se fierbe lent, la foc mic şi apoi se răceşte într-o formă, până când ajunge la consistenţa dorită. Preparatul poate fi îmbogăţit cu cafea, cacao şi fructe de pădure. Este un desert originar din Piemont, dar actualmente răspândit în întreaga Italie septentrională.

PANSOTTI
Aluat proaspăt, tăiat în bucăţi mici, împăturite în formă de colţunaşi triunghiulari, umplute cu ouă, urdă şi ierburi aromatice, servite cu sos de nuci. Este o specialitate din Liguria.

PANTOTENIC, ACID
Altă denumire pentru → *vitamina* B_5.

PANZANELLA
Pâine veche, tăiată în bucăţi, înmuiată în apă şi stoarsă, apoi condimentată cu roşii, ceapă, ulei, oţet, sare şi piper. Se serveşte rece. Este un fel de mâncare tradiţională „a săracului", cu răspândire în centrul şi sudul Italiei.

PANZEROTTI
Foaie de aluat tăiată în cercuri şi împăturite în două – semilune, umplute cu mozzarella, salam sau cârnaţi – şi prăjite în ulei. E o specialitate din Puglia şi din Neapole.

PAPAIA
Fructul plantei tropicale cu acelaşi nume (*Carica papaya*), din familia Caricacee. Este un fruct de dimensiuni mari şi de culoare galben-verzuie, în funcţie de gradul de coacere. Pulpa, portocalie, are gust dulce, aromat şi conţine numeroase seminţe de culoare închisă. Atât fructul, cât şi planta conţin *papaină*, o enzimă ce facilitează digestia. Se consumă proaspătă, zahari-

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a fructului de papaia

apă	88,50 g
proteine totale	0,50 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	8,80 g
fibre alimentare	2,30 g
alcool	absent
fier	0,50 mg
calciu	23,00 mg
sodiu	5,00 mg
potasiu	200,00 mg
fosfor	13,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	60,00 mg
vitamina B_6	0,03 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	135,00 µg
vitamina E	1,12 mg
vitamina D	absent
energie	**36 kcal**

sită şi serveşte la prepararea băuturilor, dulceţurilor şi a îngheţatelor de tip → *sorbetto*.

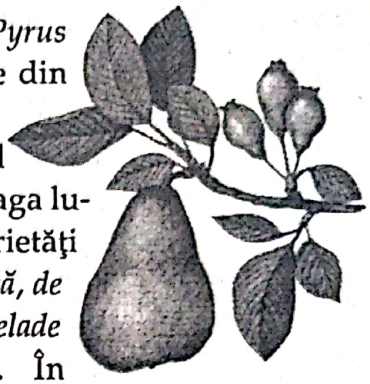
PAPAROT

Supă de spanac, cu rântaş de făină albă şi galbenă, călită în ulei, în slănină sau unt şi usturoi.

PAPPARDELLE

Aluat proaspăt în formă de tăiţei lungi, preparat din apă şi făină de grâu tare, ori din apă ouă şi făină. Se asezonează îndeosebi cu sosuri de vânat, în special de iepure.

PARĂ



Fruct al părului (*Pyrus communis*), arbore din familia Rosacee.

VARIETĂŢI. Părul se cultivă în întreaga lume în patru varietăţi principale: *de masă, de copt, pentru marmelade* şi *pentru cidru*. În Italia se cultivă mai ales varietatea de masă, a cărei producţie se întinde pe aproape întreaga durată a anului. În funcţie de sezonul de coacere, perele se clasifică în:

Compoziţia chimică a perei

apă	85,20 g
proteine totale	0,30 g
lipide totale	0,40 g
colesterol	absent
glucide disponibile	9,50 g
fibre alimentare	2,80 g
alcool	absent
fier	0,30 mg
calciu	6,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	130,00 mg
fosfor	11,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,01 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	4,00 mg
vitamina B_6	0,02 mg
acid folic	2,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,50 mg
vitamina D	urme
energie	**41 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

– de vară, care se coc între iulie şi septembrie, cum este *spadona*, de formă alungită, cu coaja verzuie sau roşiatică şi pulpa untoasă, şi soiul *williams*, cu coaja de culoare verde-galben-roşiatică (cu pulpa zemoasă, cu o granulaţie fină);
– de toamnă, care se coc în octombrie-decembrie, cum sunt soiurile *kaiser* sau *imperatore*, de formă alungită, cu coaja ruginie, pulpa albă, suculentă şi dulce, *buona Luisa*, de dimensiuni mici, cu coaja roşu cu verde şi foarte aromate, precum şi *butirra*, cu coaja galbenă pe alocuri roşie, cu pulpa fină şi suculentă;
– de iarnă, care se coc până în februarie, cum sunt *passa crassana*, rotunjoare, cu coaja groasă, verde, pulpa albă granulată şi *decana de iarnă*, cu fructe mici şi rotunde.
○ Perele sunt sărace în proteine şi lipide, au puţin calorii şi sunt uşor digerabile. Ele conţin:
– zaharuri, în particular fructoză şi levuloză;
– vitamine, în special vitamina C, cu acţiune antioxidantă;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de fosfor, de calciu şi de magneziu;
– pectină, prezentă mai ales în coajă.
Perele uscate sau conservate în compot, au în mod evident un conţinut caloric mult mai ridicat şi un conţinut mai scăzut de vitamine în raport cu cele proaspete.
❑ Perele se găsesc în comerţ proaspete, uscate, compot sau sub formă de marmelade şi de sucuri. Perele se pot consuma crude (ca atare sau în salate de fructe, ori ca sucuri centrifugate), preparate (fierte sau coapte) ori în compoturi. Sunt indicate pentru ornamentarea tartelor şi pentru → *crostata*. Perele se întrebuinţează şi în preparate sărate, de exemplu în salată cu ţelină, nuci şi cu brânzeturi.
➪ În caz de diaree, sunt indicate perele proaspete sau sucul lor, la care se adaugă şi suc de lămâie, consumate de 2–3 ori pe zi; în caz de constipaţie se utilizează pere uscate, consumate la micul dejun. [*T.C.*]

PÀRDULAS

Dulce de Paşti, din zona Sardiniei, al cărui aluat se face din făină şi untură; conţine o umplutură de brânză, zahăr, ouă, coajă rasă de citrice şi şofran. Există şi o variantă cu umplutură sărată.

PARIETARIA

Gen de plante care cuprinde unele specii căţărătoare care cresc pe ziduri sau stânci; cea mai comună este *Parietaria officinalis*, în italiană numită şi *muraiola* sau *vetriola*. Tulpina, înaltă de până la 70 cm, este ramificată şi aspră; frunzele sunt ovale şi dese. Cele mai fragede, cu gust puternic şi sărat, se pot adăuga în cantităţi mici în supe sau în umpluturi cu legume. Parietaria se foloseşte şi la prepararea de tizane depurative şi diuretice; totuşi, consumul ei trebuie controlat, întrucât în unele situaţii poate provoca reacţii alergice minore.

PARMEZAN DIN REGGIO EMILIA

Caşcaval de vacă cu denumire de origine protejată (DOP), din provincia Reggio Emilia. De dimensiuni mari şi de formă cilindrică, trebuie să ajungă la cel puţin 24 kg şi necesită minimum 12 luni de maturare. Are crusta netedă, de culoare galben-ocru, uleioasă, cu o grosime de cca 6 mm. Miezul cu aspect granular, are culoarea galben deschis, nu este prea gras şi are o consistenţă mai mult sau mai puţin moale, în funcţie de gradul de maturare. După o maturare scurtă, parmezanul este

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a parmezanului din Reggio Emilia

apă	29,50 g
proteine totale	36,00 g
lipide totale	25,60 g
colesterol	95,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,70 mg
calciu	1340,00 mg
sodiu	446,00 mg
potasiu	100,00 mg
fosfor	800,00 mg
zinc	4,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,11 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,10 mg
acid folic	20,00 µg
retinol eq	154,00 µg
vitamina E	0,78 mg
vitamina D	0,24 µg
energie	**374 kcal**

un excelent caşcaval de masă; prin maturare se usucă şi se consumă ras sau feliat pentru a da gust la numeroase preparate gastronomice. Fabricaţia este controlată cu rigurozitate pentru a-i stabili calităţile organoleptice şi nutritive şi este reglementată atât prin metodele de creştere a animalelor de lapte, cât şi prin urmărirea etapelor succesive de prelucrare, precum şi prin delimitarea zonei geografice doar la comunele din Parma, Reggio Emilia, Bologna, Mantova şi Modena.

PARMIGIANA

Fel de mâncare pe bază de vinete tăiate în felii subţiri şi prăjite, aşezate apoi în straturi într-o tavă, cu felii de mozzarella, sos de roşii şi parmezan ras, pus din abundenţă, şi apoi copt la cuptor. Este o reţetă de origine napolitană.

PARRINA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb, un vin roz şi unul roşu, din comuna Orbetello din provincia Grosseto. Vinul *Parina alb* este produs din soiurile de viţă Trebbiano toscan (30-50%), Ansonica, Chardonnay şi câteva soiuri locale; are o tărie de minimum 11,5°. Vinurile *Parrina roşu* şi *Parrina roz* sunt obţinute cu precădere din soiul de viţă Sangiovese. Vinul roz are cel puţin 11°, pe câtă vreme cel roşu are minimum 11,5° şi se vinde începând cu luna iunie următoare culesului. Sortimentul cu calificativul „Riserva" necesită o perioadă de învechire de 3 ani şi are minimum 12,5°.

PARROZZO

Tort cu migdale zdrobite şi glazurat cu ciocolată. Este o specialitate din Pescara.

PASAT

Piure obţinut prin pasarea unor alimente (carne, peşte, zarzavaturi şi fructe), bine digerabil şi adecvat pentru alimentaţia nou-născuţilor şi a bătrânilor.

PASQUALINA

Plăcintă sărată, compusă din două straturi de aluat de foitaj, umplută cu urdă, sfeclă sau anghinare şi ouă tari întregi. Este o specialitate ligură tipică pentru perioada sărbătorilor pascale. Varianta piemonteză prevede folosirea spanacului în loc de sfeclă sau de anghinare şi, even-

Scanned with OKEN Scanner

tual, adăugare de smântână şi parmezan în aluat.

PASSATELLI
Gen de paste făinoase similare cu spaghetele scurte şi groase, care se fierb în supe. Aluatul se compune din ouă, pesmet, coajă de lămâie şi nucşoară. Forma tipică se obţine folosind un şablon special, găurit; într-o altă variantă de passatelli, în aluat se adaugă şi carne de mânzat. Este o specialitate din provincia Romagna.

PASSERA DI MARE
Peşte de mare din aceeaşi familie cu → *cambulă*.

PASSITO
Vin produs din struguri lăsaţi să se stafidească. Acest procedeu determină reducerea cantităţii de apă şi o sporire a concentraţiei de zaharuri, ceea ce produce vinuri tari, cu înaltă concentraţie alcoolică.

PASTA REALE[1]
Altă denumire pentru → *marţipan*.

PASTA REALE[2]
Bobiţe de aluat uşor, preparate din făină, ouă şi sare, coapte în cuptor. Se consumă în supa de carne (supă cu *pasta reale*).

PASTE FĂINOASE
Pastele făinoase alimentare se împart în uscate, proaspete şi speciale.
PASTELE FĂINOASE USCATE. Reprezintă un produs obţinut industrial, prin frământarea tărâţelor sau a făinii de grâu dur cu apă; legea specifică faptul că pastele făinoase sunt „un produs obţinut prin trefilarea sau laminarea urmate de uscare a aluaturilor pregătite din tărâţe sau din făină de grâu dur". Regulamentele Uniunii Europene mai permit încă producerea pastelor făinoase uscate şi din făina de grâu moale, admisă în Italia doar pentru fabricaţia pastelor făinoase proaspete. Pastele uscate pot avea un procent de umiditate maxim de 12,5% şi, atunci când se rup, trebuie să producă un sunet sec. Pentru a le stabili calitatea, este importantă proba de fierbere: în urma menţinerii în clocot timp de 15 minute, în apă distilată şi sărată, un produs de bună calitate nu trebuie să se prezinte terciuit, segmentat, cleios, iar apa de fierbere trebuie să fie limpede. Nu este admisă adăugarea niciunui aditiv. Pastele făinoase din grâu dur conţin amidon şi un anumit procent de gluten (proteina din grâu care, după măcinare, se regăseşte îndeosebi în tărâţe), mai mare decât în grâul moale. În timpul fierberii, glutenul se infiltrează printre moleculele de amidon umflate de apă şi evită schimbarea aspectului, consistenţei şi a formei pastelor. De aceea, pastele din grâu dur rezistă la fierbere mai bine decât cele din grâu moale.
PASTELE FĂINOASE USCATE. Sunt compuse din făină din grâu moale, din tărâţe sau din făină mixtă; în cele mai multe cazuri, sunt produse artizanal şi în acest tip de paste, deseori se adaugă ouă şi alte ingrediente. Denumirea de „proaspete" nu se referă la data de fabricaţie a produsului, ci la prezenţa unui procent ridicat de umiditate, care poate ajunge chiar la 30%. În pastele proaspete se admite adaosul de aditivi.
PASTELE FĂINOASE SPECIALE. Sunt produse exclusiv din făină de grâu dur, dar conţin şi alte ingrediente amestecate în aluat sau folosite ca umplutură, menţionate pe

Scanned with OKEN Scanner

etichetă, în ordine descrescătoare. Este prevăzut şi adaosul de carne şi legume, în amestec cu brânzeturi, mirodenii, gluten şi ouă. Prin urmare, există diferite tipuri de paste umplute (găluşte umplute, colţunaşi, tortellini etc.), paste cu ouă proaspete sau congelate (nu mai puţin de patru ouă de găină, în greutate minimă de 200 de grame pentru fiecare kilogram de făină, paste cu spanac proaspăt sau deshidratat, cu roşii concentrate sau deshidratate, cu adaos de gluten (deci, un conţinut proteic de 15–20%), sau fără gluten (pentru cei suferinzi de boala celiacă).

FORMATUL PASTELOR FĂINOASE. Pastele făinoase alimentare pot avea diferite forme şi dimensiuni. În afara specialităţilor regionale cu forme caracteristice, precum *orecchiette* puglieze, *gnocchetti* sarde şi aşanumitele „trofie" ligure, în comerţ se mai găsesc:

– *paste făinoase de format lung*: spaghete, spaghetine, bucatine, bavette, zite, linguine, trenette, pappardelle, tăiţei, lasagna etc.;

– *paste făinoase de format scurt*: macaroane, pipe, rigatoni, torciglioni, farfalle, fusili, eliche, conchiglie, penne etc.

– *paste făinoase pentru supă*: inele, fundiţe, steluţe, seminţe, ditalini (degetare) etc.

O În medie, pastele făinoase uscate crude conţin:

– amidon (80%);

– proteine vegetale (11%);

– grăsimi (0,3%).

Există diferenţe importante de conţinut, în funcţie de tipul de paste făinoase: *pastele cu ouă* au un conţinut mai mare de proteine (12%) şi de grăsimi (2,8%). *Pastele integrale*, care se fac din făină de grâu dur şi tărâţe, sunt mai bogate în fibre (cu un efect mai mare de saţietate), în săruri minerale şi vitamine (în special vitaminele din grupa B). *Pastele cu gluten*, un tip de paste speciale, în care se adaugă un procent de 20–30% de gluten, au un conţinut semnificativ de proteine. Amidonul din paste (zaharuri complexe) reprezintă una dintre cele mai bune surse de energie utilizate de organism. Completarea ingredientelor din pastele făinoase cu diferite condimente (ulei, unt, brânză, carne, legume, ouă) permite deseori prepararea unor mâncăruri complete sub aspect nutriţional; de pildă, aminoacizii din paste sunt completaţi cu cei conţinuţi în legume. Pastele făinoase trebuie fierte fără a se înmuia, pentru a necesita masticaţia,

Compoziţia chimică a pastelor făinoase din făină de grâu dur

apă	12,40 g
proteine totale	10,80 g
lipide totale	0,30 g
colesterol	absent
glucide disponibile	82,80 g
fibre alimentare	2,60 g
alcool	absent
fier	1,30 mg
calciu	17,00 mg
sodiu	5,00 mg
potasiu	160,00 mg
fosfor	165,00 mg
zinc	1,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,14 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,11 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,17 mg
acid folic	34,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	urme
vitamina D	absent
energie	**356 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

ceea ce facilitează o primă digestie în gură, datorită enzimelor salivare.

❑ Pastele uscate se găsesc în comerţ exclusiv în ambalaje sigilate pe care este indicată greutatea netă (100 g, 250 g, 500 g, 1 kg sau multipli de 1 kg), denumirea producătorului, tipul de paste şi denumirea formatului (bucatini, penne, spaghete etc.). În comerţ există şi paste speciale fără gluten, adecvate pentru cei care suferă de boala celiacă. [*T.C.*]

Paste, orez, cereale. Prepararea în apă a pastelor, a orezului şi a altor cereale bogate în carbohidraţi complecşi măreşte disponibilitatea amidonului la atacul enzimelor şi, prin urmare, la absorbţie, dar în acelaşi timp determină pierderea până la 60% a principalelor *vitamine* (tiamina, riboflavina şi niacina), precum şi a unor *minerale* prezente (potasiul). Pastele trebuie puse în apă clocotită pentru ca în interiorul produsului temperatura să crească rapid şi să producă un şoc termic, ceea ce va împiedica eliberarea *amidonului.* În general, pentru a obţine o bună preparare a pastelor, trebuie utilizat un litru de apă la fiecare 100 g de paste. În acest mod se evită o concentraţie excesivă de amidon în apă. [*P.R.*]

PASTELLA

Amestec de făină, apă şi uneori chiar ulei sau unt sau drojdie, în care se încorporează legume (anghinare, vinete, flori de dovleac), carne (organe) şi peşti (baccala, cod, calamar, sepia), care apoi se prăjeşte. În contact cu uleiul încins, pastella formează o crustă aurie, crocantă şi gustoasă, care menţine miezul moale.

PASTEURIZARE

Tehnică de conservare a alimentelor prin încălzire la temperaturi mai mici sau egale cu 100°C. Se urmăreşte distrugerea microorganismelor patogene, fără a altera caracteristicile chimice şi biologice ale alimentului. Este deosebit de eficientă dacă se aplică la produsele acre şi se utilizează mai ales pentru vin, lapte, sucuri de fructe, conserve de roşii şi conserve dulci. După temperatura utilizată şi după durată, pasteurizarea poate fi definită astfel:

– pasteurizare joasă, în care produsul este menţinut la temperatura de 65°C pentru aproximativ 30 de minute;

– pasteurizare înaltă, în care temperatura utilizată creşte până la 80–95°C, timpul de expunere fiind de aproximativ 2–3 minute;

– pasteurizare rapidă (HTST, adică *high temperature short time*), care constă în tratarea alimentelor la temperaturi înalte (72–85°C) pentru un timp scurt (5–15 minute). Timpul scurt al tratamentului are drept scop limitarea daunelor. Spre deosebire de produsele sterilizate, cele pasteurizate (semiconserve) mai conţin încă enzime şi microorganisme nonpatogene şi, de aceea, în cazul alimentelor deosebit de perisabile, cum ar fi laptele sau frişca nebătută, pentru conservarea lor este necesar ca după pasteurizare să urmeze faza de refrigerare. [*P.L.*]

PASTICCINO

Denumire generică a unor prăjiturele fie „uscate" (pe bază de aluaturi sfărâmicioase, similare biscuiţilor, dar mai bogate în ingrediente ca unt, ciocolată granule sau fulgi, fructe confiate, fructe uscate etc.), fie „proaspete" (caracterizate printr-un aluat subţire şi moale, umplut cu creme, frişcă şi fructe uscate, de exemplu bigné, cannoli etc.).

Scanned with OKEN Scanner

PASTIERA NAPOLETANA
Prăjitură constituită dintr-un blat de aluat fraged, umplut cu un amestec preparat din urdă, lapte, ouă, grâu înmuiat în apă timp de o săptămână, zahăr, fructe confiate, scorţişoară, apă de flori de portocal şi unt. Este o specialitate napolitană, tipică pentru sărbătorile pascale.

PASTIS
Băutură alcoolică franţuzească, produsă dintr-o infuzie de anason, pelin, lemn-dulce, coriandru şi alte ierburi aromatice. Se consumă ca aperitiv, diluată cu apă şi gheaţă.

PATELLA
Gen de moluşte gasteropode, foarte răspândit în Marea Mediterană prin speciile *Patella caerulea*, *Patella lusitanica* şi *Patella tarentina*. În italiană numite şi *tellina*, au o cochilie conică, cu numeroase striaţii. Au carnea gustoasă, dar puţin cam tare. Se consumă la cuptor sau crude, dacă sunt recoltate din ape foarte curate, condimentate cu piper şi suc de lămâie.

PATEU
Denumire generică pentru prăjiturele rotunde sau în formă de semilună din foitaj sau din aluat fraged, cu diferite umpluturi. Sunt cunoscute pateurile de Mantova, Reggio Emilia şi Parona din provincia Pavia.

PATEU[1]
Preparat ce cuprinde numeroase ingrediente (zarzavaturi, legume, paste, carne, peşte), unele complet fierte, altele doar parţial, apoi legate cu condimente ca unt, smântână, sos alb sau alte sosuri; cu acest amestec se umple un înveliş de aluat subţire, care se pune la cuptor pentru coacerea finală.

PATEU[2]
Preparat culinar de consistenţă cremoasă, care se poate pregăti din diverse ingrediente, cum ar fi carnea de vită, de porc, de ton, şuncă şi ficat, amestecate cu unt şi smântână. Cel mai renumit este *paté de fois gras* (*pateu din ficat de gâscă, n.tr.*), obţinut din ficatul de gâscă şi de raţă (→ *ficat*) măcinat şi amestecat cu unt, lapte şi uneori chiar trufe negre. Se prepară în vase de fontă sau de porţelan. Pateul se consumă în general ca aperitiv, uns pe sandviciuri sau pe pâine prăjită.

PATTONA
Turtă de castane specială, preparată din făină de castane, zahăr, stafide, seminţe de pin, ulei şi rozmarin. Este o specialitate florentină. Există şi o variantă din Reggio Emilia, cu nuci.

PĂDUCEL

Arbust spinos (*Crataegus oxyacantha*), care creşte sălbatic în întreaga Italie, face flori de dimensiuni mici şi cu parfum intens şi fructe mici, roşii şi cărnoase.
❑ Fructele de păducel se folosesc ca ingredient la dulceţuri şi pentru prepararea tizanelor; îşi găsesc întrebuinţare şi în industria farmaceutică.
➪ Păducelul e foarte bogat în vitamina C şi are proprietăţi astringente, diuretice şi uşor sedative. Decoctul din fructe, din frunze şi din scoarţa păducelului este folositor în caz de diaree: 2 g la 100 ml de apă, în doze de 2 ceşcuţe pe zi.

PĂLĂMIDĂ
Peşte de mare (*Sarda sarda*) de dimensiuni mari, cu o greutate de până la 10 kg şi o

Scanned with OKEN Scanner

lungime de peste 70 cm, caracterizat prin două şiruri de aripioare pe partea dorsală până la coadă; este de culoare albastru-argintiu. Carnea lui, slabă, se prepară în felii, prăjite pane sau în saramură.

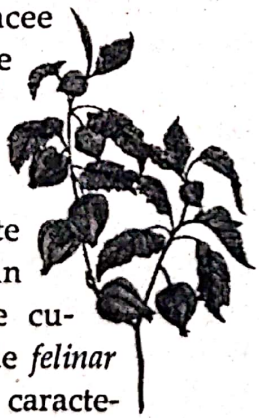
PĂPĂDIE

Plantă perenă (*Taraxacum officinale*), cu frunza dantelată, larg răspândită pe pajişti, pe terenurile necultivate şi pe marginea drumurilor. Florile ei galben-aurii, la maturitate, formează o structură, puful de păpădie, numit puf pentru că se împrăştie la cea mai mică suflare răspândind seminţele. Rădăcina plantei se utilizează în scopuri medicinale.

❑ Frunzele, cu gust amărui, se consumă crude sub formă de salată (*salată de păpădie*), fierte în aburi sau ca ingredient la supe şi ciorbe de legume.

➪ Din 30 g de frunze uscate, lăsate timp de 10 minute într-un litru de apă clocotită, se prepară o infuzie diuretică şi digestivă (doze: o ceaşcă înainte de fiecare masă).

PĂPĂLĂU



Fruct al plantei erbacee perene cu acelaşi nume (*Physalis alkekengi*). De culoare galben-roşcat, are dimeniuni de 12–15 cm, are foarte multe seminţe şi are un gust uşor acrişor. Este cunoscut şi sub numele de *felinar chinezesc*, pentru că se caracterizează printr-un caliciu ca o membrană care-l îmbracă. Se consumă proaspăt în salata de fructe, se foloseşte ca ingredient la prepararea dulceţurilor, în patiserie, zaharisit sau acoperit cu ciocolată sau glazură.

PĂSĂRI DE CURTE

Termen colectiv care indică păsări domestice, precum curcani, găini, raţe şi gâşte. Pentru detalii referitoare la fiecare pasăre, *vezi* termenul aferent şi termenii corelaţi.

PĂSTÂRNAC

Plantă erbacee (*Pastinaca sativa*) din familia Umbelifere, în italiană numită şi *morcov alb*, de la care se consumă rădăcina, alb-gălbuie, cu gust dulceag, care se prepară fiartă sau prăjită.

PĂSTRĂV

Peşte de apă dulce din familia Salmonide, din care se deosebesc mai multe specii: *trota marina* (*Salmo trutta trutta*) care, uneori coboară în josul fluviilor până la mare; *trotta di torente* (*Salmo trutta fario*); *păstrăvul de lac* (*Salmo trutta lacustris*), care atinge până la un metru lungime; un păstrăv din lacul Garda, numit *carpione* (*Salmo trutta carpio*); şi două specii de crescătorie, *trotta arco baleno* (*Salmo gairdneri*), importat în Italia din America de Nord. Este numit *trotta salmonata*, păstrăvul din oricare specie care are carnea de culoare roşie ca somonul, datorită crustaceelor care constituie hrana lor principală. Carnea de păstrăv este fragedă şi destul de compactă, se consumă prăjit, la pungă, în tigaie şi în saramură; uneori, se găseşte şi afumat.

PĂTLAGINĂ

Gen de plante erbacee perene (*Plantago*), caracterizate prin frunze lungi de aproximativ 20 cm, dispuse în rozetă, şi flori de culoare cafeniu deschis în formă de spic. Speciile cele mai răspândite sunt *pătlagina îngustă* (*Plantago lanceolata*) şi

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a păstrăvului

apă	80,50 g
proteine totale	14,70 g
lipide totale	3,00 g
colesterol	55,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	14,00 mg
sodiu	40,00 mg
potasiu	465,00 mg
fosfor	220,00 mg
zinc	0,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,06 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,00 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,20 mg
acid folic	13,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,20 mg
vitamina D	10,60 µg
energie	**86 kcal**

pătlagina mare (*Plantago maior*). Frunzele mai fragede se consumă crude în salată sau ca adaos la supele de zarzavat.

PĂTRĂŢELE

Aluat făcut în casă, în formă de pătrăţelele neregulate, pentru a fi fierte în supa de carne.

PĂTRUNJEL

Plantă bianuală aromatică (*Petroselinum hortense*) din familia Umbelifere. Varietăţile cel mai des cultivate în Italia sunt *pătrunjelul comun* (sau neted), cu frunze mici şi aromate, *pătrunjelul de Neapole*, cu frunze mari şi tulpina groasă, şi *pătrunjelul creţ*, cu frunzele creţe. Frunzele se folosesc în bucătărie, iar în scop terapeutic, pe lângă frunze se mai întrebuinţează seminţele şi rădăcina.

O Pătrunjelul stimulează apetitul şi are proprietăţi digestive şi diuretice. El conţine:

– săruri minerale, în cantităţi mari, mai ales de calciu, potasiu şi fier, dar şi de fosfor, sodiu şi sulf;

Compoziţia chimică a pătrunjelului proaspăt

apă	87,20 g
proteine totale	3,70 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	absent
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	5,60 g
alcool	absent
fier	4,20 mg
calciu	220,00 mg
sodiu	20,00 mg
potasiu	670,00 mg
fosfor	75,00 mg
zinc	0,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,21 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,60 mg
vitamina C	160,00 mg
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	129,00 µg
retinol eq	943,00 µg
vitamina E	1,29 mg
vitamina D	absent
energie	**20 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

– vitamina C şi betacaroten în cantităţi mari;
– vitamine din grupa B, în cantităţi semnificative;
– proteine;
– ulei esenţial, în seminţe şi în rădăcină, cu conţinut de *apiol*, o substanţă care trebuie evitată în timpul graviditătii, deoarece în doze mari poate provoca pierderea sarcinii.

○ Pătrunjelul este una dintre ierburile aromatice cele mai folosite în gastronomie. Se consumă în preparate crude, în mâncăruri de legume, în umpluturi, în omlete, în → *sos verde*, în mâncăruri de carne sau de peşte şi în supe. [*T.C.*]

PÂINE

Conform legii, prin pâine se înţelege „produsul obţinut prin coacerea totală sau parţială a unui aluat, crescut în mod corespunzător, preparat din făină de grâu, apă şi drojdie, cu sau fără adaos de sare de bucătărie". Pâinea poate fi *simplă* (cuprinzând doar ingredientele enumerate) şi *specială* (cu adaos de alte ingrediente). Pâinea simplă se face cu făină 00, 0 şi 1 (care se diferenţiază prin gradul mai mare sau mai mic de elaborare; → *făină*) şi poartă numele respectiv: pâine *tip 00*, *tip 0* (ţărănească sau de casă) şi pâine *tip 1* (ţărănească sau de casă); în această categorie intră şi *pâinea integrală*, obţinută din făină integrală şi *pâinea de grâu dur*, produsă din sortimente de făină de grâu dur. *Pâinea specială* se obţine adăugând la ingredientele de bază şi altele (ulei de măsline, unt, lapte, untură, fructe uscate), utilizând alte sortimente de făină (de secară, de soia etc.) sau procesând grâul în vederea obţinerii unor caracteristici dietetice speciale (de exemplu, pâinea fără gluten ori cea pentru diabetici).

Fabricaţie. Tehnicile de fabricaţie a pâinii prevăd *frământatul* (manual sau mecanic), *dospirea* (fermentarea) aluatului, *aşezarea în formă* şi *coacerea*. În timpul frământatului, etapă în care se amestecă şi se frământă diferitele ingrediente, hidratarea făinii permite → *glutenului* să confere aluatului elasticitate, plasticitate şi extensibilitate (caracteristici fundamentale pentru un produs bun). În timpul dospirii, enzimele prezente în făină transformă amidonul în substanţe mai simple, cu producere de bioxid de carbon, ceea ce determină o creştere în volum a aluatului. Modelarea (manuală sau mecanică) a aluatului în formele şi dimensiunile dorite poate surveni înainte sau după dospire. Coacerea are loc în diferite intervale de timp şi la diferite temperaturi, în funcţie de dimensiunile pâinii şi este însoţită de o creştere suplimentară a volumului, de o scădere a umidităţii, de formarea crustei şi de rumenire.

Tipologie. Varietăţile de pâine, diferite ca formă, compoziţie, model, consistenţă etc., sunt nenumărate. Printre cele mai răspândite, în afară de pâinea rotundă şi de baghetă, se numără *michetta*, *cornul* cu ulei, *biova*, pâinea de Ferrara, pâinea arăbească, roata puglieză, rozeta vieneză, pâinea „francesino", pâinea toscană, *ciabatta*, pâinea siciliană, pâinea de secară, → *pancarré*, pâinea neagră, pâinea numită → *carta da musica*, pâinea napolitană. În comerţ, se mai poate găsi pâine congelată şi semicoaptă, o alternativă la pâinea proaspătă, vândută în ambalaje sigilate şi etichetate, fiind necesar să fie pusă în cuptor înainte de a fi consumată. Dintre sortimentele dulci, menţionăm → *pâinea cu*

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a pâinii obişnuite

apă	29,00	g
proteine totale	8,10	g
lipide totale	0,20	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	64,70	g
fibre alimentare	2,80	g
alcool	absent	
fier	1,70	mg
calciu	64,00	mg
sodiu	665,00	mg
potasiu	161,00	mg
fosfor	100,00	mg
zinc	0,80	mg
tiamină (vit. B_1)	0,02	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,40	mg
vitamina C	absent	
vitamina B_6	0,07	mg
acid folic	29,00	µg
retinol eq	absent	
vitamina E	urme	
vitamina D	absent	
energie	**279**	**kcal**

stafide şi → *pâinea cu lapte*. Caracteristicile unor sortimente de pâine din comerţ sunt:
– *michetta*: pâine tipic milaneză, din aluat din făină de grâu dur, având o formă caracteristică de floare; este foarte uşoară, fiind lipsită aproape în întregime de miez;
rosetta: pâine romană; are o formă similară cu michetta, dar este mai mare şi mai grea, conţinând o oarecare cantitate de miez;
– *biova*: pâine de origine piemonteză, de formă ovală; are coaja netedă, cu nişte crestături neregulate în partea superioară, deosebit de sfărâmicioasă; coaja predomină în raport cu miezul care, puţin şi mai degrabă uşor, este alb, moale şi tinde să se întărească rapid în contact cu aerul;
– *ciriola*: răspândită în întregul Lazio, are o formă alungită, umflată la mijloc şi ascuţită la extremităţi; coaja aurie, cu nuanţe chihlimbarii, este netedă şi are crestături pe mijloc; miezul este pufos, cu găuri mari, care îi conferă moliciune, în contrast cu coaja crocantă;
– *toscano*: pâine tradiţională toscană, în formă de franzelă sau rotundă; caracteristica sa deosebită este că e puţin sărată sau complet fără sare; coaja mată, de grosime medie, este destul de elastică; miezul este compact, elastic şi rezistent;
– *pugliese*: de formă rotundă are diferite dimensiuni, ajungând – în unele cazuri – să cântărească chiar câteva kilograme şi se poate menţine proaspătă timp de câteva zile dacă este păstrată în saci de hârtie poroasă; coaja este tare, flexibilă, de culoare brună; miezul este poros şi compact; se deshidratează lent, menţinându-şi vreme îndelungată o consistenţă moale şi elastică;
– *mafalda*: de origine siciliană, este o pâine spiralată, cu coaja moale, aurie, presărată cu seminţe de susan, iar miezul este compact şi deosebit de pufos.

O În general, pâinea simplă, a cărei compoziţie şi al cărei conţinut caloric variază în funcţie de tipul de făină folosit ca materie primă (de la 240 kcal la 100 g la pâinea integrală, la 290 kcal la pâinea de tip 00), conţine:
– amidon (45–65%);
– proteine (8–10%);
– lipide (0,2–2,3%);
– vitamine, fibre alimentare şi săruri minerale în cantităţi mici (cu excepţia pâinii integrale).

Scanned with OKEN Scanner

Pâinea nu e bogată în principii nutritive, însă prezenţa ei este necesară în alimentaţie, pentru a garanta cota necesară de zaharuri complexe (amidon), care ar trebui să atingă zilnic aproximativ 60% din caloriile introduse în organism. Pentru pâinea integrală este admis un grad de umiditate mărit de 2%. Cu cât este mai scăzut conţinutul de apă, cu atât este mai mare digerabilitatea pâinii; cu alte cuvinte, pâinea veche este mai digerabilă decât cea proaspătă, iar coaja este mai digerabilă decât miezul.

❑ Pâinea se consumă împreună cu un număr foarte mare de feluri de mâncare şi foloseşte drept bază pentru foarte multe tipuri de → *sandviciuri*. În mod special dacă este veche, pâinea poate folosi la pregătirea unor mâncăruri sărate (precum → *panzenella* şi → *pancotto*) şi este ingredient în numeroase deserturi. Pâinea uscată măcinată (→ *pesmet*) este folosită pentru preparatele pane şi pentru diverse umpluturi de carne şi legume, precum şi pentru a tapeta forme care se bagă la cuptor. [*T.C.*]

PÂINE CU LAPTE
Pâine cu gust dulceag, în aluatul căreia laptele înlocuieşte apa; rezultă un produs cu miez pufos şi dulceag şi, în mod obişnuit, are suprafaţa unsă cu ou şi, de aceea, lucioasă.

PÂINE CU NUCI
Prăjitură pe bază de aluat de pâine, brânză de oaie, şi stafide. Se coace în cuptor, cu adaos de nuci tocate. Totul se aromatizează cu vin roşu şi cuişoare. Este o specialitate din Umbria.

PÂINE CU PIPER
Dulce copt la cuptor după o reţetă străveche. În aluatul de bază (făină de grâu, uneori amestecată cu făină de secară) se adaugă miere, bucăţele de fructe uscate, stafide, fructe glasate, ciocolată rasă, ulei, sare, nucşoară şi piper. Este o specialitate din Italia centrală.

PÂINE CU STAFIDE
Pâine dulce, îmbogăţită cu stafide, care se produce sub forma unor chifle mici, pâine împletită sau franzeluţe.

PÂINE DE MEI
Prăjitură din aluat dospit, de formă rotundă şi turtită, pe bază de făină galbenă şi albă, zahăr, ouă şi lapte, diferit aromatizată, în funcţie de numeroasele variante populare. Este o specialitate milaneză, numită în dialect *pan de mèj*.

PÂINE DE ZIUA MORŢILOR
Prăjitură de cuptor, de formă ovală, pe bază de biscuiţi fărâmiţaţi, smochine uscate şi seminţe de pin, pudrată cu zahăr pudră. Este o specialitate milaneză, pregătită cu ocazia zilei de 2 noiembrie, comemorarea morţilor.

PE GRĂTAR
Mod de a prepara carnea, peştele, legumele sau caşcavalul, care se face pe o suprafaţă plată (plită) sau cu caneluri (grătar), de fontă sau de fier, plasată direct pe flacără mare sau cu încălzire proprie printr-un sistem de rezistenţe electrice. Grătarul permite limitarea condimentelor şi prepararea alimentelor printr-o metodă similară cu frigerea → *la grătar*, dar mai uşor de realizat în condiţiile de acasă (→ *preparare la cald*). [*P.R.*]

Scanned with OKEN Scanner

PECAN

Denumire abreviată pentru → *nucă de pecan*.

PECORINO

Denumire comună pentru brânzeturi proaspete sau maturate, obţinute din lapte de oaie. Specialitatea *pecorino sardo* (DOP) şi *fiore sardo* (DOP) se obţin din lapte de oaie, coagulat cu cheag animal de miel sau de ied. Pot avea o perioadă de maturare scurtă, de aproximativ trei luni; se consumă ca brânză de masă sau ca brânză de ras, după o maturare mai îndelungată (alte 6 luni), când miezul devine dur şi compact. Varietatea *pecorino romano* (DOP), produsă în provinciile Frosinone, Latina, Roma, Viterbo şi Groseto sau chiar în Sardinia, în comunele Cagliari, Nuoro şi Sassari, este de dimensiuni mari, de 20–35 kg, de formă cilindrică, cu o crustă subţire şi uleioasă. Se prepară cu cheag de miel şi, în funcţie de maturare, se consumă ca brânză de masă sau rasă. Varietatea *pecorino toscano* (DOP) are formă cilindrică, cu un diametru de 15–22 cm şi o greutate de 1–3 kg. Se obţine cu cheag de miel sau de ied, are miezul semidur şi necesită o perioadă de maturare de 2–4 luni. Varietatea *pecorino siciliano* (DOP) se produce în calupuri de dimensiuni mai reduse (4–12 kg); laptele este coagulat cu cheag animal, iar perioada de maturare este de cel puţin 4 luni, până la peste 1 an.

Compoziţia chimică a brânzei pecorino romano

apă	32,00 g
proteine totale	28,30 g
lipide totale	29,50 g
colesterol	104,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,10 mg
calciu	1160,00 mg
sodiu	1890,00 mg
potasiu	94,00 mg
fosfor	675,00 mg
zinc	3,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,47 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	7,00 µg
retinol eq	141,00 µg
vitamina E	0,73 mg
vitamina D	0,50 µg
energie	**379 kcal**

PECTINĂ

Fibră alimentară solubilă (→ *fibre alimentare*), componentă naturală a multor tipuri de fructe, în special mere, pere, citrice, precum şi zarzavaturi şi legume. Din punct de vedere chimic, este vorba de polizaharide, pe care organismul uman nu este capabil să le digere şi să le absoarbă: odată ajunse în colon, sunt descompuse sub acţiunea florei bacteriene. Sunt utilizate ca aditivi densificatori şi gelificători la prepararea de marmelade, jeleuri de fructe, budinci şi deserturi pe bază de lapte. Sigla CEE de recunoaştere este E 440.

PELIN[1]

Gen de ierburi perene (*Artemisia*) care, prin gustul şi mirosul aromat şi condimentat, îşi găsesc întrebuinţare în fabricarea lichiorurilor şi a produselor

Scanned with OKEN Scanner

farmaceutice, cum sunt → *pelinul amar* şi → *genepi*, sau în gastronomie, ca → *tarhonul*.

PELIN²
Plantă erbacee perenă, aparţinând genului *Artemisia*. În Italia, *pelinul amar* (*Artemisia absinthium*) sau *pelinul roman*, creşte sălbatic, dar este şi cultivat, fiind utilizat în industria farmaceutică. Prin macerarea frunzelor şi a florilor, se produce un lichior foarte amar, folosit pentru stimularea apetitului; un vin cu adaos de pelin este → *vermutul*, care, de obicei, se consumă ca aperitiv.

PENISOLA SORRENTINA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb şi unul roşu din provincia Napoli. Vinul alb se obţine din struguri din soiurile Falanghina (minimum 40%), Biancolella şi Greco alb, amestecaţi cu struguri din soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie alcoolică de minimum 10°. Vinul roşu se obţine din soiurile de viţă Piedirosso (minimum 40%), Sciascinoso şi Aglianico, la care se adaugă struguri din soiuri locale; are o tărie de cel puţin 10,5°, iar sortimentul „frizzante naturale" (şampanizat natural, *n.tr.*) are o tărie de 10°.

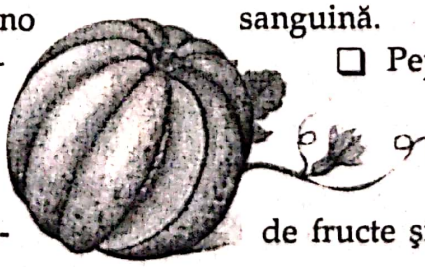
PENTRO DI ISERNIA sau PENTRO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb, unul roşu şi unul roz, din provincia Isernia. Vinul alb se obţine cu precădere din struguri Trebbiano (60–70%) şi Bombino alb (30–40%) şi are o tărie de cel puţin 10,5°. Vinul roşu şi cel roz se obţin din struguri din soiurile Montepulciano (45–55%) şi Sangiovese (45–55%), eventual amestecate cu struguri din soiuri locale autorizate de provincie. Au o tărie alcoolică de minimum 11°.

PEOCIO
Altă denumire pentru → *midie*.

PEPATELLO
Biscuit tare din tărâţe şi făină, cu miere, migdale şi piper alb. Este o specialitate din Abruzzo.

PEPENE GALBEN
Fruct al plantei cu acelaşi nume (*Cucumis melo*), din familia Curcubitaceelor. În sudul Italiei este numit şi *popone*. Există diverse varietăţi: cu formă sferică şi pulpă galbenă (*cantalup*); cu forma ovală, coajă reticulată, pulpă albă, galbenă sau verzuie (*turchestan reticulatus*); cu coaja netedă şi de formă rotundă. Din grupa pepenilor galbeni-roşii, face parte → *pepenele verde* (*cocomero*);

O Pepenele galben conţine multă apă, are un conţinut caloric redus, este depurativ, diuretic şi este folositor împotriva constipaţiei. Conţine:
– zaharuri, în cantitate modestă;
– vitamina C, în cantitate mare;
– săruri de potasiu, în cantitate semnificativă;
– betacaroten (în pepenii cu pulpa galbenă), care serveşte la formarea vitaminei A;
– adenozină, care îmbunătăţeşte circulaţia sanguină.



❑ Pepenele galben se consumă ca atare, în combinaţie cu şunca, ca ingredient în salatele de fructe şi în îngheţate. Pulpa şi

Scanned with OKEN Scanner

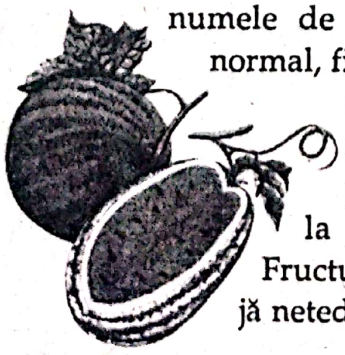
Compoziţia chimică a pepenelui galben

apă	90,10 g
proteine totale	0,80 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	7,40 g
fibre alimentare	0,90 g
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	19,00 mg
sodiu	8,00 mg
potasiu	333,00 mg
fosfor	13,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,60 mg
vitamina C	32,00 mg
vitamina B_6	0,11 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	189,00 µg
vitamina E	0,12 mg
vitamina D	lipsă
energie	**33 kcal**

coaja de pepene galben se folosesc pentru prepararea unui compot special.

PEPENE VERDE

Fruct al plantei erbacee anuale, cu acelaşi nume (*Citrulus vulgaris*), cunoscut şi sub numele de *harbuz*. În mod normal, fiecare plantă produce între trei şi cinci fructe, care pot cântări până la 25 kg fiecare. Fructul prezintă o coajă netedă verde, sub care se află un strat alb, iar în interior este pulpa (în general, roşie). În comerţ există o diversitate de pepeni verzi, care diferă prin formă, dimensiuni şi culoare a cojii şi a pulpei.



○ Pepenele verde – fructul cu cel mai mare conţinut de apă – în mod firesc, potoleşte puternic setea şi are o acţiune diuretică; este absolut lipsit de grăsimi şi are un conţinut caloric foarte scăzut; cantitatea de săruri minerale este minimă, iar dintre vitamine, sunt prezente în cantităţi apreciabile, vitaminele A şi C.

❑ Pepenele verde se consumă mai ales proaspăt, ca atare; din pulpa mai tare a

Compoziţia chimică a pepenelui verde

apă	95,30 g
proteine totale	0,40 g
lipide totale	absent
colesterol	absent
glucide disponibile	3,70 g
fibre alimentare	0,20 g
alcool	absent
fier	0,20 mg
calciu	7,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	280,00 mg
fosfor	2,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,02 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	8,00 mg
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	37,00 µg
vitamina E	0,06 mg
vitamina D	absent
energie	**15 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

unor varietăţi se prepară prăjituri, marmelade şi îngheţate.

PERLAGE
Termen franţuzesc care indică numeroasele bule mici de bioxid de carbon, care se ridică de pe fundul paharului, când se toarnă un vin spumant.

PERNOD
Denumirea comercială a unui lichior franţuzesc, obţinut prin distilarea (infuziei *n.tr.*) de ierburi aromatice şi anason în alcool. Se bea simplu sau, mai frecvent, diluat cu apă şi gheaţă, ceea ce îi conferă o culoare lăptoasă; se consumă ca aperitiv şi ca ingredient în cocteiluri.

PERSICO
Denumire prescurtată pentru → *pesce persico* (*biban, n.tr.*).

PESMET
Pâine uscată şi măcinată fin. Se foloseşte pentru a prepara pane alimentele destinate prăjirii (carne, peşte sau legume), la gratinare, precum şi ca ingredient în umpluturi.

PESMEŢI
Felii de pâine uscată în cuptor, în producţie industrială, până la un nivel scăzut al umidităţii, cu adaos de zahăr, grăsimi şi, uneori, arome.

PESTO
Condiment tipic pentru bucătăria ligură, obţinut dintr-o cantitate mare de busuioc, seminţe de pin (şi, uneori, usturoi) strivite într-un mojar, şi apoi amestecate cu brânză pecorino sau parmezan ras şi ulei de măsline extravirgin. Este utilizat şi drept condiment pentru pastele făinoase trenette, lasagna, trofie (gnocchetti) şi pentru găluştele de cartofi. Există şi o variantă siciliană de preparare, numită *mataroccu*, care prevede un adaos de ţelină, roşii şi pătrunjel.

PEŞTE
Vertebrat acvatic cu corpul acoperit de solzi, susţinut de un schelet cartilaginos, osos sau calcifiat parţial, care respiră prin intermediul branhiilor şi se deplasează cu ajutorul membrelor constituite din aripioare.
CARACTERISTICI GENERALE. Peştii (*vezi* termenii specifici din acest volum) împreună cu → *moluştele* şi → *crustaceele* se numesc *produse de pescărie*. Peştii se pot împărţi în trei categorii mari: *peşti de mare* (care trăiesc în largul mării), *peşti de apă dulce* (care trăiesc în fluvii, râuri, lacuri etc.) şi *peşti care trăiesc în ambele feluri de ape* (cum sunt gurile de vărsare ale fluviilor şi lagunele de coastă). Unele dintre specii migrează, adică îşi petrec o parte din viaţă în ape dulci şi o alta în ape sărate (cum sunt somonii). Peştii de apă dulce se subîmpart în trei familii: familia *ciprinide* (crap, lin, obleţ, → *cavedano* etc.), familia *salmonide* (→ *carpione*, păstrăv, somon) şi familia *percide* (biban, ştiucă). Pe baza conţinutului de grăsimi, peştii se clasifică în peşti cu carne foarte slabă (grăsimi sub 1%, precum codul, dorada, razza, ştiuca şi merluciu), cu carne slabă (cu 1–3% de grăsimi, cum sunt limba de mare, lupul de mare, rechinul → *palombo*, păstrăvul, calcanul şi cernia), cu carnea semigrasă (3–10% grăsime, cum sunt hamsiile, plătica de mare, barbunul, chefalul, peştele spadă, tonul, crapul, sardeaua şi → *sarago*) şi cu carnea grasă (peste 10%

Scanned with OKEN Scanner

grăsimi, cum sunt anghila sau ţiparul, scrumbia, somonul şi heringul).

CONSERVARE. În general, peştele se cumpără proaspăt şi se consumă imediat pentru a profita din plin de proprietăţile sale nutritive, pe care unele dintre metodele de conservare le pot modifica. Dintre cele mai cunoscute metode de conservare, amintim: sărarea, uscarea, afumarea, refrigerarea, îngheţarea, congelarea şi conservarea în cutii metalice. → *Sărarea* (pentru hamsii, heringi, sardele, cod şi scrumbii) se practică prin procedee uscate sau în lichid (saramură); peştele conservat în sare este contraindicat în caz de hipertensiune. → *Uscarea*, naturală (expunere la soare) sau artificială (în uscătorii) este indicată pentru peştii cu carne slabă. Prin → *afumare* (pentru ţipari, cod, heringi, somoni, sardele şi scrumbii), peştele sărat şi uscat se impregnează cu substanţe produse prin arderea lemnului. → *Refrigerarea* se obţine menţinând peştele sub gheaţă sau în frigider la temperatura de –1°C. Peştele *îngheţat* şi *congelat*, trebuie comercializat în ambalaje sigilate şi etichetate, şi păstrat la o temperatură care să nu depăşească –18°C. → *Congelarea* este o excelentă tehnică de conservare care permite menţinerea aproape nealterată a caracteristicilor organoleptice ale produsului. *Conservarea* în cutii metalice (pentru ton, sardele şi scrumbii) se efectuează după ce peştii au fost spălaţi, fierţi şi zvântaţi, şi prevede adăugarea de ulei de măsline sau a unei soluţii conţinând sare, glutamat şi acid ascorbic (vitamina C); ca rezultat, se obţin alimente bogate în grăsimi şi sare, nerecomandate în caz de suprapondere sau de hipertensiune.

○ Peştele este uşor digerabil şi furnizează un aport caloric în general scăzut. El conţine:

– proteine (10–20%), de înaltă valoare biologică, incluzând toţi aminoacizii esenţiali pentru organism;

– grăsimi, de la 0,3% la cod, până la 24% la ţipar, cu precădere acizi graşi polinesaturaţi, în mod deosebit omega-3 (→ *lipide*), care se găsesc din abundenţă în *peştii albaştri* (hamsii, heringi, scrumbii, ton, peştele spadă);

– fosfor, în cantităţi semnificative;

– calciu şi iod (în peştii de mare), în cantităţi mari;

– fier (în peştii cu carne mai roz), în cantităţi moderate;

– vitamine, în cantităţi moderate, în special vitaminele din grupa B şi vitaminele A, D şi E.

❑ Peştii se pot consuma în diferite feluri, unii dintre ei chiar cruzi (→ *sushi*). În mod special, hamsiile sunt potrivite pentru prăjit sau la grătar; heringii se consumă cel mai adesea afumaţi; lupul de mare se prepară rasol, la grătar şi la cuptor; chefalul se face prăjit, rasol sau la grătar; → *cernia* este adecvată pentru a o prepara în mâncare, friptă sau rasol; plătica de mare poate fi preparată la grătar, prăjită sau rasol; codul este indicat pentru a fi fiert sau fript, dar se găseşte şi uscat (→ *stocafisso*), sărat şi uscat (→ *batog*), formă în care este adecvat pentru numeroase preparări; dorada se prepară la pungă; somonul este excelent la grătar, rasol sau afumat (ca aperitiv); sardelele sunt adecvate pentru a fi fripte la grătar sau la cuptor şi se consumă în mod frecvent conservate în ulei; limba de mare se pretează la toate procedeele de preparare; tonul, tăiat în bucăţi, este adecvat pentru a fi preparat în mâncare şi fript, dar se consumă deseori şi conservat în ulei sau în saramură; păstrăvul poate fi prăjit, fript sau fiert.

[T.C.]

Scanned with OKEN Scanner

PEŞTE ARBALETĂ

Denumire comună pentru peştele de mare *Balistes carolinensis*, numit şi *peşte porc*. Are corpul romboidal, uşor turtit, acoperit de un fel platoşă şi caracterizat printr-un spin dorsal mare şi erectil. În general, se prepară prăjit sau în mâncare.

PEŞTE CHITARĂ

Denumire comună a peştilor din specia *Rhinobatus rhinobatus*, numit şi *peşte vioară* sau *tamburino*. Este de culoare gălbuie şi are numeroşi ţepi pe spinare. Nu este foarte apreciat, cel mai frecvent se consumă ca ingredient al unor ciorbe de peşte, fie tăiat în bucăţi şi preparat în mâncare.

PEŞTE PISICĂ

Denumire comună a peştelui de apă dulce *Ictaurus nebulosus*, este caracterizat printr-un spin dorsal mare, patru mustăţi lungi în apropierea gurii şi capul turtit. Carnea sa are puţine oase şi se consumă prăjită sau preparată ca mâncare, îndeosebi în centrul şi nordul Italiei.

PEŞTE SAN PIETRO

Denumire comună a peştelui de mare *Zeus faber*, caracterizat prin două aripioare dorsale, dintre care una ţepoasă şi prevăzută cu filamente lungi; are culoarea gri-argintiu, cu o pată întunecată încercuită cu alb, pe părţile laterale. În italiană, mai este numit şi *pesce gallo*. Are carnea slabă, consistentă şi gustoasă şi, tăiat în lung, se prepară la grătar, la tigaie, prăjit sau în supele de peşte.

PEŞTE SPADĂ

Peşte de mare (*Xiphias gladius*), de dimensiuni mari, care poate atinge o lungime de 4 m şi o greutate de 300 kg. Este caracterizat printr-un bot lung, în formă de spadă şi prin absenţa solzilor. Destul de răspândit în Marea Mediterană, îndeosebi în strâmtoarea Messina, are o carne bogată în principii nutritive, foarte gustoasă, de culoare trandafirie, cu nuanţe mai întunecate în apropierea vertebrei centrale, compactă şi puţin cam uscată. Partea cea mai apreciată este bucata din zona burţii, deoarece este cea mai grasă. Se consumă tranşat, la grătar, preparat în mâncare, la tigaie sau chiar crud, în stil → *carpaccio*, condimentat cu ulei şi lămâie.

Compoziţia chimică a peştelui spadă

apă	75,00 g
proteine totale	16,90 g
lipide totale	4,20 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	1,00 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	4,00 mg
sodiu	90,00 mg
potasiu	288,00 mg
fosfor	263,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,30 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,33 mg
acid folic	2,00 µg
retinol eq	36,00 µg
vitamina E	0,50 mg
vitamina D	11,00 µg
energie	**109 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

PEŞTE STEAG
Denumire comună pentru peştele de mare *Cepola rubescens*, cu corpul mai degrabă alungit, care atinge o lungime de 50 cm. Este acoperit cu solzi mici şi deşi şi este de culoare galben roşiatic. Carnea lui nu este prea apreciată.

PEŞTE ZBURĂTOR
Denumire generică a unor peşti de mare, caracterizaţi prin aripioare pectorale mari, asemănătoare cu nişte aripi, cu ajutorul cărora pot realiza salturi lungi la o înălţime modestă deasupra apei. Unele specii sunt răspândite chiar şi în Marea Mediterană, precum *Dactylopterus volitans*, în italiană numit şi *pesce rondine* (*peşte rândunică, n.tr.*), care are o carne slabă şi cu gust delicat. Se consumă prăjit la tigaie sau pane.

PEŞTELE AQUILA
Denumire comună pentru peştele de mare *Myliobatis aquila*, de dimensiuni mari, în italiană numit şi *nottola*. Poate depăşi lungimea de 1,5 m şi are un corp lat în formă de romb, o coadă lungă şi subţire, acoperită de spini. Carnea sa moale este puţin apreciată; din ficat se extrage ulei.

PEŞTI ALBAŞTRI
Denumire colectivă a numeroase specii de peşti caracterizaţi printr-un reflex albăstrui pe corp: scrumbii, hamsii, sardele, heringi, ton, peşte spadă etc. Sunt peşti care conţin un procent ridicat de acizi graşi polinesaturaţi, în mod deosebit cei benefici pentru sănătate → *omega-3*.

PETIT SUISSE
Brânză proaspătă elveţiană şi franţuzească, din lapte de vacă. Se produce în forme de dimensiuni mici, de hârtie cerată, în cutiuţe de plastic sau de aluminiu. Miezul alb, foarte moale, uneori îmbogăţit cu smântână, are un gust delicat şi uşor acrişor. Se consumă ca brânză de masă, deseori întinsă pe pâine.

PETTINE
Denumire comună a unor moluşte bivalve din genul *Pecten*, din care fac parte *canestrello* şi *conchiglia di san Giacomo* sau *conchiglia dei pellegrini*, caracterizate prin două cochilii canelate radial. Au carnea slabă şi cu gust excelent.

PIADA sau PIADINA
Foaie de aluat pe bază de făină, apă, sare şi untură, subţire şi de formă rotundă. Se coace pe o placă de cărămidă refractară, pe o lespede de piatră sau se prăjeşte, dar se menţine moale. Se serveşte la aperitive şi, de cele mai multe ori, se împăturesc şi se adaugă o umplutură de brânzeturi, şuncă, mezeluri şi legume. Este o specialitate din Romagna.

PIAVE sau VINURI PIAVE
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii şi albe produse în provinciile Treviso şi Venezia. Vinurile preiau numele de la principalul soi de viţă din care sunt produse. Vinurile albe se obţin din struguri de soiurile Verduzzo trevigian şi Verduzzo friulan, Chardonnay, Tocai italian, Pinot gri şi Pinot alb şi au o tărie alcoolică de minimum 11–11,5°. Vinurile roşii, produse din soiurile de viţă Merlot, Cabernet Franc şi Sauvignon, Pinot negru, Raboso del Piave şi Raboso veronez au o tărie de cel puţin 11,5°, în timp ce sortimentele „Riserva" şi „Vecchio" au o tărie alcoolică de minimum 12,5°. Sortimentul „Riserva" din vinul

Scanned with OKEN Scanner

Piave Pinot negru şi sortimentul „Vecchio" al vinului *Piave Merlot* necesită o perioadă de învechire de 2 ani, în timp ce sortimentul „Riserva" al vinului *Piave Cabernet* necesită o perioadă de învechire de 3 ani.

PICCATA
Felie de carne tranşată din partea posterioară a pulpei de viţel, dată prin făină şi prăjită la tigaie în unt şi eventual cu usturoi, peste care – spre sfârşitul preparării – se toarnă vin marsala sau zeamă de lămâie. Este o specialitate milaneză.

PIÈ DI PELLICANO
Denumire comună pentru molusca comestibilă *Aporrhais pespelecani*, în italiană numită şi *crocetta*, caracterizată printr-o cochilie conică cu ţepi groşi şi de culoare galbenă. Este răspândită în toată Marea Mediterană şi în special în Marea Adriatică. Carnea sa are gust bun şi se prepară în diferite feluri.

PIE
Termen englezesc (în traducere, *plăcintă, n.tr.*) care, în general, indică o tartă acoperită cu un strat de aluat fraged şi umplută cu diferite ingrediente fie dulci, cum ar fi fructe (*apple pie, plăcintă de mere*) sau creme, fie sărate, cum este carnea de pui (*chicken pie, plăcintă cu pui*), şuncă şi legume, de exemplu dovleac (*pumpkin pie, plăcintă de dovleac*).

PIEMONTE
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri roşii şi albe, din provinciile Alessandria, Asti şi Cuneo. Vinurile preiau numele de la principalul soi de viţă din care sunt produse. Vinurile roşii sunt produse din struguri Barbera, Bonarda, Grignolino şi Brachetto şi au o tărie alcoolică de cel puţin 11°; sortimentul „Novello" trebuie îmbuteliat în cursul lunii decembrie următoare culesului. Vinurile albe se obţin din soiurile de viţă Chardonnay, Cortese şi Muscat alb şi au o tărie alcoolică de 10–10,5°. Vinul *Piemonte Moscato Passito* are o tărie de minimum 11° şi necesită o perioadă de învechire de cel puţin 1 an de la cules.

PIEPT
Porţiune din carnea de vită, de oaie, de porc, de pasăre sau de alte animale domestice, obţinută din fâşiile de muşchi care acoperă sternul. La → *vită*, pieptul se divide în *capul de piept* – partea anterioară – şi mijlocul de piept – partea posterioară. La → *porc*, această bucată se împarte în *piept* propriu-zis, din care se extrage slănina, şi în *scăriţă*. Pieptul de → *pui* sau de la alte păsări de curte, precum şi cel de → *fazan* şi de → *curcan*, este o bucată foarte apreciată pentru gustul său delicat, precum şi pentru că este o carne slabă, care se pretează la numeroase preparări: fript, la tigaie, în mâncare cu adaos de diverse sosuri, la grătar, pe plită sau ca tocană.

PIERSICĂ
Fruct al piersicului (*Prunus persica*), pom din familia Rosacee Prunoide, originar din China, a cărui cultură a ajuns în Europa prin Persia (de unde şi denumirea latină *persica*). Piersica este o drupă rotunjită, cu coaja subţire, care acoperă pulpa cu vinişoare roşii (galbenă sau albă); sâmburele lemnos conţine o sămânţă ovală cu gust amar, necomestibilă.
VARIETĂŢI. Piersicile se împart în trei categorii principale: *piersici comune, pesche*

Scanned with OKEN Scanner

noci sau *nectarine* şi *percoche*, la rândul lor clasificabile în varietăţi cu coacere foarte timpurie (mai), timpurie (iunie), medie (iulie-august) şi târzie (septembrie). Piersicile comune au coaja catifelată, în timp ce coaja nectarinelor este netedă; ambele pot avea pulpa albă sau galbenă care, pe măsura coacerii îşi pierde din consistenţă. Piersicile *percoche* coapte au pulpa consistentă, iar coaja îşi schimbă culoarea de la verde în galben: acest tip de piersici (de exemplu, varietatea *Vezuviu*) se consumă proaspete, dar sunt utilizate şi în industria siropurilor. Piersicile cu pulpa galbenă cuprind varietăţile *Collins*, *giale di Padova*, *haleaven*, *elberta*, *june gold*, *red haven*, *springcrest* şi *suncrest*; dintre piersicile cu pulpa albă fac parte varietăţile *fior di maggio*, *veronese*, *fertile del poitou*, *Michelini* şi *K2*; dintre nectarine amintim *independence*, *fantasia* şi *stark red gold*, în vreme ce *Andross*, *Carson* şi *baby gold 6* fac parte din categoria *percoche*. După un alt criteriu de clasificare, piersicile se împart în *spiccagnole* (sau *spaccarelle*), care se rup uşor în două şi sâmburele se detaşează de pulpă, şi *duracine*, la care sâmburele nu se detaşează de pulpă.

○ Piersica este bogată în apă, este uşor digerabilă, diuretică, uşor laxativă şi are un aport caloric redus. Ea conţine:
– zaharuri simple, în principal fructoză;
– vitamina C, în cantităţi moderate;
– carotenoizi, în cantităţi moderate;
– săruri minerale, în cantităţi moderate, îndeosebi de potasiu;
– flavonoide (în pulpă), cu acţiune antioxidantă;
– fibre alimentare (pectine), care reglează funcţionarea intestinului.

Piersicile uscate sau cele din conservele de compot, au în mod evident un conţinut mai mic de săruri minerale decât fructele proaspete.

Compoziţia chimică a piersicii

apă	90,70 g
proteine totale	0,80 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	6,10 g
fibre alimentare	2,10 g
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	4,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	260,00 mg
fosfor	20,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,01 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	4,00 mg
vitamina B_6	0,02 mg
acid folic	3,00 µg
retinol eq	27,00 µg
vitamina E	0,97 mg
vitamina D	absent
energie	**27 kcal**

❑ În comerţ, piersicile se găsesc proaspete, uscate, în conserve de compot. Piersicile se consumă proaspete, ca nectar sau ca marmeladă, ori pot fi utilizate la prepararea de spume, îngheţate, salate de fructe sau în frappé, precum şi la prepararea dulciurilor. Coaptă la cuptor sau în → *aspic*, piersica devine un desert delicat. Piersicile îşi găsesc întrebuinţare chiar şi în industria lichiorurilor. [*T.C.*]

PIGATO

Vin alb din Liguria, obţinut aproape exclusiv din struguri de soiul cu acelaşi

nume (minimum 95%), comercializat cu marca DOC *Riviera Ligure di Ponente Pigato*. Se produce în provinciile Imperia şi Savona şi are o tărie alcoolică de minimum 11°.

PIGMENŢI NATURALI

Compuşi naturali care colorează viu fructele, zarzavaturile şi legumele. Printre cei mai importanţi se numără: *clorofilele*, *carotenoidele* şi unele clase de *bioflavonoide*. Nu sunt sintetizaţi de organismul uman şi, de aceea, trebuie introduşi prin alimentaţie. Sunt substanţe clasificate ca elemente nenutritive din alimente şi importanţa lor pentru sănătate a fost evidenţiată doar de curând.

FUNCŢII. Se pare că pigmenţii naturali pot fi coparticipanţi, ca antioxidanţi, la protecţia organismului împotriva radicalilor liberi şi, printre altele, contribuie la combaterea alergiilor, a inflamaţiilor şi a dezvoltării celulelor cancerigene. Efectele benefice ale pigmenţilor naturali sunt numeroase:

→ *polifenolii*, care deseori acţionează în asociere cu vitamina C, sunt utili pentru prevenirea tumorilor şi aterosclerozei; pentru prevenirea şi vindecarea fragilităţii vasculare; pentru prevenirea şi în terapia maladiilor inflamatorii ale articulaţiilor; pentru profilaxia şi vindecarea răcelilor şi a alergiilor;

→ *clorofila*, care are o structură similară cu a hemoglobinei, îndeplineşte numeroase funcţii: antioxidant, antiseptic, dezintoxicant şi depurativ;

→ *carotenoidele* sunt compuşi importanţi, deoarece unii dintre ei (de exemplu, betacarotenul) funcţionează ca provitamină A. În plus, au o puternică acţiune antioxidantă, sunt prezente în plasma umană în cantităţi variabile, care depinde de fructele şi legumele sau zarzavaturile asimilate prin alimentaţie şi sunt depozitate în diverse ţesuturi, unde îndeplinesc o acţiune protectoare. Se pare că pot stimula activitatea celulelor sistemului imunitar.

SURSE ALIMENTARE. Sursele alimentare de carotenoide şi polifenoli sunt fructele, legumele şi zarzavaturile de culoare galbenă, portocalie şi roşu închis, pe lângă ceai şi vin roşu. Clorofila, deseori asociată cu carotenoidele, este conţinută în legume şi zarzavaturi de culoare verde închis. [T.C.]

PIGNOLATA

Dulce alcătuit din bastonaşe de aluat prăjit peste care se toarnă un amestec de caramel, spumă de albuşuri de ou şi coajă rasă de lămâie. Este o specialitate din Sicilia care se consumă în special de Anul Nou.

PINEROLESE

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii şi roz din provinciile Cuneo şi Torino. Vinurile preiau numele principalului soi de viţă din care sunt produse: Barbera, Bonarda, Nebbiolo, Dolcetto şi Freisa.

PINOCCATA

Fursecuri tradiţionale de Crăciun, pe bază de sirop de zahăr şi seminţe de pin, aşezate pe mici discuri de aluat. Este o specialitate din Perugia.

PINOT

Denumire a unor vinuri şi a unei familii de soiuri de viţă, originare din Burgundia, din partea centrală a Franţei, care, cu timpul, s-au răspândit şi în Italia. Stru-

Scanned with OKEN Scanner

gurii din soiul Pinot alb sunt caracterizaţi prin ciorchini şi boabe mici, de culoare aurie şi cu gust dulce; strugurii din soiul Pinot gri au ciorchinii scurţi şi boabele de culoare gri-violaceu; strugurii din soiul Pinot negru au frunzele rotunde şi boabele mov închis. Din aceste soiuri de viţă se produc zeci de vinuri DOC, în special în Friuli Venezia Giulia, în Veneto şi în Trentino Alto Adige.

PINZIMONIO

Condiment pe bază de ulei, sare şi piper, în care se adaugă legume şi zarzavaturi crude, tăiate în felii subţiri: ardei, morcovi, ţelină, ridichi, fenicul etc. Prin extensie, termenul indică şi felul de mâncare care se consumă cel mai des ca aperitiv.

PIOVRA

Altă denumire italiană pentru → *caracatiţă*.

PIPER

Fruct, cu o singură sămânţă aromatică şi picantă, al arbustului *Piper negrum* şi al altor specii de arbuşti originari de pe coastele din sudul Indiei şi din arhipelagul Malaeziei. Se cultivă în numeroase regiuni tropicale ale Asiei, Africii şi Americii. *Piperul verde* este fructul proaspăt; *piperul negru* este fructul recoltat necopt, care devine zgrunţuros şi se închide la culoare prin uscare la soare; *piperul alb* se obţine din fructele coapte, lăsate la macerat în apă curentă şi decojite de coaja lor întunecată; *piperul cubeba*, foarte aromat şi iute, este specific pentru insulele Java şi Sumatra. Alte mirodenii, numite impropriu piper,

Compoziţia chimică a piperului negru

apă	10,50 g
proteine totale	10,90 g
lipide totale	3,30 g
colesterol	absent
glucide disponibile	38,30 g
fibre alimentare	26,50 g
alcool	absent
fier	28,90 mg
calciu	437,00 mg
sodiu	44,00 mg
potasiu	1259,00 mg
fosfor	173,00 mg
zinc	1,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,11 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,24 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,10 mg
vitamina C	21,00 mg
vitamina B_6	0,34 mg
acid folic	10,00 µg
retinol eq	19,00 µg
vitamina E	1,03 mg
vitamina D	absent
energie	**255 kcal**

sunt *piperul de Jamaica* sau *pimento* (*Pimenta officinalis*), care este baca recoltată necoaptă şi apoi uscată a unei plante din familia Mirtacee (fructul piperului de Jamaica aminteşte de boabele de piper negru, dar are dimensiuni mai mari, coaja netedă şi o aromă mai puţin iute, asemănătoare cu a scorţişoarei şi a cuişoarelor); *piperul de Cayenne*, originar din Mexic, obţinut prin măcinarea unui tip de ardei roşu iute (*Capsicum frutescens*); *piperul roşu* nu este un piper propriu-zis, ci este baca unui arbust care creşte în America de Sud, cu aromă asemănătoare

Scanned with OKEN Scanner

piperului, chiar dacă mai puţin intensă şi mai dulceagă şi cu gust mai intens. Piperul are capacitatea de a stimula papilele gustative, secreţia de sucuri gastrice şi procesele digestive. Se găseşte în comerţ atât măcinat, cât şi boabe. Pentru a nu pierde din aroma generată de uleiurile esenţiale volatile conţinute, este mai bine ca boabele de piper să fie măcinate în momentul consumului.

❑ Piperul este un aromatizant pentru numeroase preparate; este utilizat pentru a da gust sosurilor, zemurilor şi pentru ragù, precum şi drept condiment pentru primele feluri, pentru salate, ouă, sosuri picante *pinzimoni*, marinate, carne (de exemplu, muşchi cu piper verde), preparată în felii sau stil *carpaccio*. Se mai adaugă şi în numeroase produse conservate, ca salamuri, brânzeturi, legume şi zarzavaturi conservate în ulei sau în oţet. Piperul roşu se utilizează la aromatizarea dulciurilor, a deserturilor şi a îngheţatelor, de preferinţă a celor din fructe exotice, cu al căror gust se armonizează perfect; este adecvat şi pentru a spori gustul mâncărurilor de peşte.

PIURE

Preparat ce presupune zdrobirea, până la obţinerea unei creme dense, a unor alimente, ca de exemplu cartofi, legume sau zarzavaturi.

PIZZA

Denumire generică pentru numeroase preparate la cuptor pe bază de făină, apă, sare şi drojdie. Aluatul poate fi dens sau pufos, ori foarte subţire şi aproape crocant şi se poate asezona în diverse moduri: cu sos de roşii, brânzeturi, mezeluri, legume etc. Istoric vorbind, inventarea celebrei pizza napolitane, este revendicată la două date diferite: în 1550, cu ocazia nunţii regelui Poloniei, celebrată la Neapole, şi în 1689, când a fost preparată în onoarea reginei Margherita, care i-a şi dat numele uneia dintre numeroasele varietăţi de pizza, asezonată cu sos proaspăt de roşii, bucăţele de mozzarella, oregano, sare şi ulei: aceasta este „pizza napolitană" prin excelenţă, numită şi „Margherita". Legea ocroteşte această specialitate napolitană, stabilind că numai produsul italian copt în cuptor cu lemne şi preparat cu ingredientele de bază menţionate anterior se poate numi „pizza napolitană" sau „pizza". Deşi, la origine, pizza era un preparat simplu, ea a devenit un adevărat fenomen de masă, nu numai italian, dar răspândit în întreaga lume. Prepararea şi consumarea acesteia sunt legate de lanţul de restaurante (pizzerii), de industrie (preparate de pizza la cutie, pizza congelată) şi de producţia artizanală (brutari). Pizza poate constitui o masă, ori, tăiată în bucăţi se consumă ca gustare în diferite momente ale zilei.

PIZZICATA

Preparat dulce, compus din bastonaşe de aluat prăjite, lăsate să se răcească şi acoperite cu miere şi fructe zaharisite; se serveşte rece, tăiat în felii. Este o specialitate din Palermo.

PIZZOCCHERI

Aluat tăiat în fâşii, mai degrabă mari, de culoare închisă, deoarece este preparat din făină de grâu şi făină de hrişcă. Este o specialitate din Valtellina, unde se prepară cu mai multe straturi suprapuse de aluat, asezonate cu bucăţele de cartofi, ceapă sau varză, unt, salvie şi felii de

Scanned with OKEN Scanner

casera sau de *scimud*, o brânză specifică zonei.

PLĂMÂN

Organul respirator, închis în cutia toracică. Este de culoare roşie-roz viu, are o consistenţă moale şi spongioasă şi este împărţit în lobi. Face parte din → *organe*. Carnea este moale şi elastică, greu de tăiat, de mică valoare nutritivă şi comercială. Plămânii sau bojocii se prepară după numeroase reţete regionale, deseori împreună cu alte organe (→ *drob*).

PLĂTICĂ

Denumire comună pentru *Brama brama*, peşte de mare de lungimi până la 70 cm, de formă ovală şi culoare argintie. Carnea sa nu are mare valoare comercială. Se prepară rasol, la grătar, în mâncare, cu ceapă şi pătrunjel, în timp ce fileul se prăjeşte.

PLUMCAKE/CHEC

Preparat de cuptor (chec, *n.tr.*) de formă dreptunghiulară, din făină, drojdie, zahăr, unt, ouă, fructe zaharisite, stafide, vanilie şi, uneori, aromatizat cu rom. Este o specialitate englezească, dar răspândită în întreaga lume, în numeroase variante.

POLEN

Ansamblu de microspori ai plantelor, reprezentând elementul lor fecundant. Se prezintă sub forma unei pulberi foarte fine, de culoare variind de la galben deschis la roşcat şi negru. Polenul, extras din celulele fagurilor de albine, este uscat şi curăţat. Poate fi conservat prin măcinare fină şi chiar amestecat (în proporţie de 10%) cu mierea.

○ Polenul este o substanţă extrem de bogată în nutrienţi:

– zaharuri (40%), în special amidon şi lactoză;
– proteine (35%), bogate în toată gama de aminoacizi esenţiali (adică cei pe care organismul nu-i produce şi care sunt indispensabili creşterii);
– grăsimi (5%);
– vitaminele C, K şi vitaminele din grupa B;
– săruri minerale;
– enzime, care favorizează funcţiile metabolice ale organismului;
– substanţe antibiotice;
– pigmenţi, responsabili pentru culoarea polenului.

❑ În comerţ, polenul este disponibil în granule şi ca pulbere. Cel de culoare uniformă provine de la o singură specie de flori, în timp ce tipul multicolor este poliflor şi este mai bogat în principii nutritive.

➪ Polenul este un excelent fortifiant şi integrator al alimentaţiei bătrânilor şi al copiilor. Se consumă, de preferinţă la schimbarea anotimpurilor, timp de o lună, începând cu o cantitate mică de granule şi ajungând la un maximum de 2 linguriţe pe zi.

POLIFENOLI

Familie mare de compuşi sau → *pigmenţi naturali*, dotaţi cu proprietăţi biologice importante, prezenţi în fructe, legume, zarzavaturi şi în unele băuturi fermentate, precum vinul, berea, ceaiul. Printre clasele cele mai reprezentative sunt flavonoidele, acizii fenolici (sau fenolii) şi taninii, şi care determină caracteristicile organoleptice ale alimentelor în care sunt prezenţi. Flavonoidele sau bioflavonoidele sunt compuşi de diferite culori, de la culoarea fildeşului la galben şi portocaliu (legume cu frunza lată, ceapă, roşii, caise,

Scanned with OKEN Scanner

mere, ceai etc.) şi până la albastru şi roşu în cazul antocianinelor (prezente în portocalele roşii, în unele fructe de pădure, în vinul roşu etc.), precum şi de alte culori. → *Taninii* sunt larg răspândiţi în lumea vegetală şi se găsesc în diferite soiuri de fructe proaspete şi uscate, în mirodenii şi băuturi cum este cafeaua, ceaiul, vinul. Taninii reacţionează cu proteinele, complexându-le şi determinând fenomene de precipitare; intervin şi în procesul de stabilizare a vinurilor, cărora le conferă gustul astringent caracteristic. Compuşii fenolici sunt prezenţi în legume, zarzavaturi şi fructe şi în special în produse ca uleiul de măsline şi vinul. Acidul taninic, împreună cu alţi polifenoli, precum acidul galic şi acidul clorogenic prezenţi în ceai şi în cafea, pot avea un efect negativ asupra absorbţiei fierului „non eme" (→ *fier*).

FUNCŢII. Polifenolilor li se atribuie numeroase funcţii, printre care: de antioxidanţi, antiinflamatori, antialergici, antibacterieni şi antivirali. Se pare că, împreună cu alţi pigmenţi naturali şi compuşi vitaminici, polifenolii pot fi utili în prevenirea bolilor cronice degenerative – cum sunt cele cardiovasculare – şi a tumorilor. În particular, se sugerează că substanţele polifenolice pot exercita o acţiune protectoare în confruntarea cu lipoproteinele de densitate scăzută, cu procesele oxidative, mecanisme implicate în formarea plăcii aterosclerotice. Se pare că aceştia pot avea un rol şi prin acţiunea lor de antiagreganţi plachetari şi fibrinolitici. [*P.R.*]

POLIFOSFAŢI

Derivaţi ai acidului fosforic, utilizaţi ca aditivi alimentari (E 450), datorită proprietăţii lor de a reţine apa în alimentele supuse diferitelor procese de tipul concentrării sau fierberii. Sunt folosiţi şi ca acidifianţi, ca densificatori şi ca săruri de topire în prepararea brânzeturilor topite; în fapt, permit stabilizarea alimentelor, contribuind la îmbunătăţirea caracteristicilor lor senzoriale şi conferindu-le moliciunea şi consistenţa adecvată. Sunt folosiţi pe scară largă în industria dulciurilor, în prepararea conservelor de carne, a brânzeturilor, a şuncii fierte, a maionezei etc. Deseori, polifosfaţii ar putea fi înlocuiţi prin utilizarea unei tehnologii mai bune în prepararea alimentelor, dat fiind că prezenţa lor în diferite produse ar putea conduce la un consum excesiv al acestor substanţe. [*P.R.*]

POLIZAHARIDĂ

Glucid complex (→ *carbohidraţi*), constituit din multe unităţi de monozaharide legate între ele pentru a forma o catenă. Polizaharidele (amidonul, glicogenul, celuloza) sunt des întâlnite în natură, în special în vegetale, unde îndeplinesc funcţiile de rezervă, susţinere şi protecţie. Sunt solubile în apă parţial sau complet şi nu au gust dulce. Pot fi disponibile sau indisponibile pentru a fi absorbite. De exemplu, amidonul este un polizaharid disponibil şi reprezintă un component important al alimentaţiei.

POLLINO

Vin roşu DOC din provincia Cosenza. Se produce în special din soiul de viţă Gaglioppo (minimum 60%), la care se adaugă struguri din soiurile Malvasia albă, Greco negru, Montonico alb şi Guarnaccia albă. Are o tărie alcoolică de minimum 12°, iar sortimentul „Superiore",

Scanned with OKEN Scanner

care necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la cules, are 12,5°.

POMINO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe şi roşii produse în comuna Rufina din provincia Firenze. Vinurile *Pomino roşu* şi *Pomino Vin Santo roşu* se obţin cu precădere din soiul de viţă Sangiovese (60–75%), la care se adaugă struguri de soiurile Canaiolo, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc şi Merlot. Primul are o tărie alcoolică de minimum 12°, în timp ce al doilea are o tărie de cel puţin 14°; ambele necesită o perioadă de învechire de 1 an de la cules. Sortimentul „Riserva" al vinului *Pomino roşu* necesită o perioadă de învechire de 3 ani. Vinurile *Pomino alb* şi *Pomino Vin Santo alb* se obţin din struguri de soiurile Pinot alb şi Chardonnay (60–80%), la care se adaugă struguri Trebiano toscan şi alte soiuri locale; au o tărie alcoolică de minimum 11° şi, respectiv de 14°. Vinul *Pomino Vin Santo alb* necesită o perioadă de învechire de 3 ani de la cules.

PONT L'ÉVÊQUE
Brânză franţuzească de vacă; are formă paralelipipedică, cu coaja acoperită cu o patină pigmentată datorată mucegaiului şi bacteriilor. Interiorul este deschis la culoare, cremos, cu gust şi miros mai degrabă intens; este ambalată în cutii speciale din lemn de plop. Se consumă de obicei ca brânză de masă.

POP CORN
Expresie americană (literalmente înseamnă „boabe de porumb săltăreţe"), desemnând boabele unei varietăţi de → *porumb*, care, sub efectul căldurii sar, formând astfel biluţe de consistenţă spumoasă şi culoare albă, care, sărate, se consumă ca gustare. În general, este un produs industrial, şi se vinde ambalat în punguţe.

POPONE
Denumire toscană pentru → *pepene galben*.

PORC
Mamifer domestic (*Sus scropha domesticus*), caracterizat printr-un bot turtit, piele de culoare roz foarte groasă, acoperită de peri aspri. Este crescut pentru carne, care poate fi consumată proaspătă sau utilizată la producerea de salamuri şi şunci.

Compoziţia chimică a cărnii macre de porc

apă	72,50 g
proteine totale	19,90 g
lipide totale	6,80 g
colesterol	60,00 mg
glucide disponibile	lipsă
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	1,70 mg
calciu	8,00 mg
sodiu	76,00 mg
potasiu	370,00 mg
fosfor	176,00 mg
zinc	2,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,40 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,11 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,80 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,50 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	urme
vitamina D	0,50 µg
energie	**141 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

De la porc se utilizează totul, chiar şi capul, grăsimea (→ *untură* şi → *ciccioli*), viscerele, sângele (→ *caltaboş*), pielea (→ *şorici*). În Italia se cresc atât rase autohtone, ca Emiliana, Lombarda, Macchiaiola, Romagnola şi Perugina, cât şi străine, ca Hampshire, Landrace, Poland China şi Large White (Marele Alb, *n.tr.*). Porcul din rasa Marele Alb, foarte răspândită, este tăiat la vârsta de un an (la aproximativ 140–150 kg) şi furnizează carne pentru mezeluri; din „porcul greu" din aceeaşi varietate (tăiat la 160–170 kg), se consumă direct numai vertebrele dorsale şi lombare împreună cu muşchii aferenţi, din care se tranşează cotletele. Pentru a obţine carnea care se consumă proaspătă, şunca şi spata preparate, se taie porci mici, de 6–7 luni (de aproximativ 100 kg). Carcasa de porc este tranşată în două jumătăţi şi, apoi, în următoarele sortimente:

– *pulpa* sau *şunca* (muşchii membrului posterior împreună cu femurul), consumată crudă după maturare sau preparată;

– *ciolanul* (extremităţi inferioare ale celor patru picioare, în mod normal cuprinse între pulpă şi gleznă, constituite din tibie, radius şi musculatura aferentă); se prepară prăjit, în stil *brasato* sau fiert;

– *scannello* (muşchii extremităţii posterioare a spatelui, cu vertebrele sacrale şi oasele bazinului), uneori prins de *lombata* şi în cealaltă parte de pulpă, şi care se pretează la prepararea rocanelor sau în stil *brasato*;

– *lombo* sau *lombata* sau *carré* sau *arista* (vertebrele dorsale, de la a 7-a în sus şi lombare, împreună cu muşchii spatelui) se prepară la frigare sau la cuptor; dacă este dezosată, se numeşte *lonza*;

– *cappocollo* sau *coppa* sau *fracosta* (muşchii gâtului şi ai spatelui, împreună cu vertebrele cervicale şi dorsale corespunzătoare, până la a 6-a inclusiv), utilizat la prepararea mezelului cu acelaşi nume;

– *spata* (muşchii picioarelor anterioare, împreună cu oasele aferente) se consumă crudă sau preparată ca mezel;

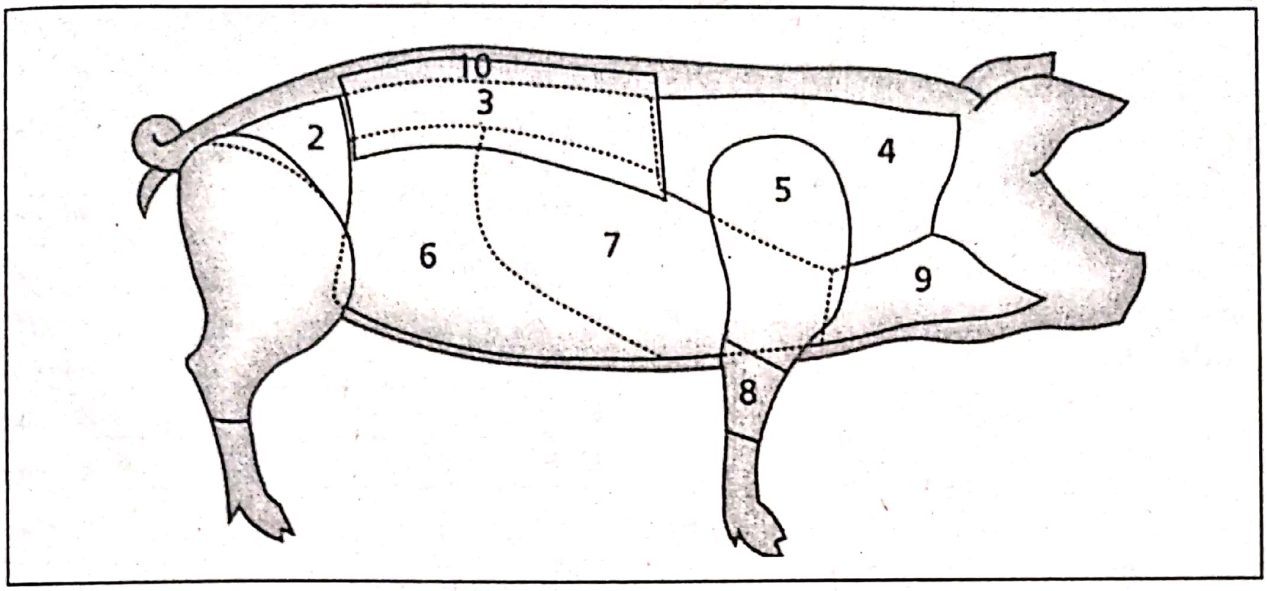
– *fleica* (fâşii de muşchi şi înveliş adipos al peretelui abdominal), utilizată ca mezel şi ca ingrediente pentru zemuri;

– *piept* sau *costiţă* sau *puntine* sau *spuntature* (sternul şi muşchii pectorali, coastele şi muşchii intercostali); se prepară la grătar, ca tocană sau prăjit;

Compoziţia chimică a cărnii de porc semigrase

apă	60,00 g
proteine totale	17,20 g
lipide totale	22,10 g
colesterol	62,00 mg
glucide disponibile	lipsă
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	1,40 mg
calciu	7,00 mg
sodiu	59,00 mg
potasiu	300,00 mg
fosfor	158,00 mg
zinc	1,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,38 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,00 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,62 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	lipsă
vitamina E	0,11 mg
vitamina D	0,90 µg
energie	**268 kcal**

Scanned with OKEN Scanner



De obicei, porcul se tranşează în unsprezece părţi (liniile punctate arată că o bucată se prelungeşte sub alta): 1) pulpa; 2) pulpă superioară; 3) cotlet; 4) ceafă; 5) spată; 6) fleică; 7) piept; 8) rasol; 9) guşă; 10) slănină. Grăsimea este răspândită în interiorul burţii.

– *guşa* (grăsimea şi reziduurile musculare ale gâtului şi ale guşei), utilizată ca ingredient pentru sosuri;
– *slănina* (învelişul adipos de pe spinare), utilizat pentru obţinerea unturii;
– *osânza* (stratul de grăsime depozitat în interiorul burţii, în jurul bazinului şi al rinichilor), folosită la preparea unturii.
Alte sortimente inferioare sunt: *capul, picioarele, coada, inima, plămânii, ficatul, rinichii, creierul* şi *stomacul* (trippino). [T.C.]

PORC DE MARE
Denumire comună pentru unii peşti de mare din familia Scorpenide, caracterizate prin botul acoperit cu solzi mari şi oase, cu o lungime între 20 cm şi 50 cm. În Marea Mediterană sunt răspândiţi *Scorpaena scrofa*, de culoare roşu închis şi cu pete, *Scorpaena porcus*, mai închis la culoare şi *Scorpaena dactyloptera*, de culoare roşiatică. Porcul de mare roşu are carnea cea mai apreciată; tare şi gustoasă, se prepară în mâncare cu roşii, se foloseşte în supele de peşte şi în multe tipuri de zemuri. Din pulpa de porc de mare, cu usturoi, ulei, pătrunjel şi busuioc, se prepară un sos condimentat pentru macaroane.

PORCHETA
Purceluş de lapte întreg eviscerat, ori porc adult dezosat, umpluţi cu ierburi aromatizate, cum ar fi cimbrişor, fenicul, dafin şi altele, înfipţi într-o frigare şi fripţi. Se consumă feliat, cald sau rece.

PORCINĂ
Mamifer din subfamilia Suide, de dimensiuni mari, caracterizat prin canini dezvoltaţi ca nişte colţi, cu corpul acoperit de peri aspri şi botul terminat cu un rât. Printre porcine se numără → *porcul* şi → *mistreţul*.

PORCINELLO
Ciupercă (*Boletus scaber* sau *Boletus rufus*), asemănătoare cu → *mânătarcă*, cu pulpa albă, care devine roz în contact cu aerul, şi piciorul alb cu mici pete de culoare

Scanned with OKEN Scanner

închisă. Se consumă tăiată în felii, pane şi friptă.

PORRIDGE / TERCI
Mâncare din fulgi sau făină de ovăz, fiartă în lapte şi îndulcită cu zahăr; se consumă în ţările anglo-saxone, la micul dejun, eventual îmbogăţită cu frişcă şi fructe.

PORTO
Vin portughez, fie roşu şi dulce, fie alb şi sec, produs în zona Oporto din Portugalia. Ambele au o tărie alcoolică ridicată, de 19–20°. Există două sortimente principale: „Blend" şi „Vintage". Sortimentul „Blend" este produs din must lăsat la fermentat în butoaie pentru o perioadă de 2 ani, după care se amestecă cu diverse alte soiuri de must şi se lasă din nou la învechit timp de câţiva ani; astfel se obţin vinurile *Porto* cele mai răspândite şi cele mai bune, care pot avea o vechime de până la 20–60 de ani. Sortimentul „Vintage", obţinut dintr-un singur tip de must, este un vin şampanizat, conservat pentru cel puţin 2 ani în butoaie, după care se lasă la învechit în sticle.

PORTOCALĂ

Fruct al portocalului (*Citrus aurantium*), pom care creşte bine în toate regiunile cu climă blândă. Pulpa are proprietatea de a potoli setea, are acţiune vitaminizantă (acţiune de protecţie a organismului), are proprietăţi tonifiante, datorită energiei furnizate de zaharurile pe care le conţine, poate folosi ca aperitiv (stimulează producerea sucurilor gastrice).

Compoziţia chimică a portocalei

apă	87,20 g
proteine totale	0,70 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	7,80 g
fibre alimentare	1,60 g
alcool	absent
fier	0,20 mg
calciu	49,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	200,00 mg
fosfor	22,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	50,00 mg
vitamina B_6	0,10 mg
acid folic	31,00 µg
retinol eq	71,00 µg
vitamina E	0,24 mg
vitamina D	absent
energie	**34 kcal**

○ Portocala conţine:
– vitamina C în cantităţi remarcabile, care exercită o acţiune preventivă şi curativă faţă de bolile respiratorii (răceală, gripă), protejează organismul de radicalii liberi, care pot afecta celulele (procese degenerative, îmbătrânirea ţesuturilor) şi favorizează absorbţia fierului, necesar globulelor roşii din sânge;
– vitamina A, în cantitate redusă (importantă pentru creştere, vedere şi pentru integritatea pielii şi a mucoaselor);

Scanned with OKEN Scanner

– calciu şi potasiu, necesare pentru activitatea musculară şi, prin aceasta, şi pentru activitatea inimii;
– zaharuri uşor asimilabile de către organism;
– fibre, folositoare pentru reglarea intestinului.

❑ Portocalele sunt consumate proaspete, sub formă de marmelade, ca desert, îngheţate, creme; intră ca ingredient în gastronomie (raţă cu portocale) şi în fabricarea dulciurilor.

➪ Infuzia (după necesitate, o ceşcuţă) din flori de portocal poate fi foarte utilă în caz de supraexcitare nervoasă şi insomnie: se toarnă 100 ml de apă clocotită peste 2 g de flori uscate şi mărunţite, se acoperă, se lasă la infuzat timp de 5 minute şi se strecoară. Decoctul din coajă proaspătă are proprietăţi digestive şi antispastice (împotriva durerilor de stomac): se pun 2 bucăţi (partea galbenă a cojii) în 100 ml de apă, se lasă la fiert pentru 10–20 de minute, se strecoară şi se bea. [*T.C.*].

Compoziţia chimică a porumbului

apă	12,50 g
proteine totale	9,20 g
lipide totale	3,80 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	75,80 g
fibre alimentare	2,90 g
alcool	lipsă
fier	2,40 mg
calciu	15,00 mg
sodiu	35,00 mg
potasiu	287,00 mg
fosfor	256,00 mg
zinc	2,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,36 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,50 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	0,62 mg
acid folic	urme
retinol eq	62,00 µg
vitamina E	0,75 mg
vitamina D	lipsă
energie	**355 kcal**

PORUMB

Plantă erbacee anuală (*Zea mays*), din familia graminacee. Este o cereală originară din America Centrală, astăzi cultivată în întreaga lume. În limba italiană, este cunoscută şi sub numele de *granturco*, *granoturco*, *frumentone* şi *melica* (în limba română are şi denumirile regionale de *păpuşoi* şi *cucuruz*, *n.tr.*). Grăunţele fructelor formează ştiuletele, în general de culoare galbenă, deşi culoarea poate fi diferită de la o varietate la alta. Grăunţele sunt frecvent utilizate pentru hrănirea animalelor domestice. Pe lângă asta, transformate în făină, sunt utilizate în industria dulciurilor; sunt utilizate şi pentru extragerea uleiului din germeni de porumb, precum şi la prepararea alcoolului etilic. Printre diferitele tipuri de porumb, se pot menţiona *porumbul dentato* (furajer) (numai pentru alimentaţia animalelor), *porumbul vitreo* (sticlos) (din care se obţine făina galbenă), porumbul *dulce* (consumat proaspăt, fiert sau la cuptor), porumbul *perlino* (perlat?) (pentru → *popcorn*), porumbul *tenero* (moale?) (din care se extrage amidonul) şi porumbul *vestito* (îmbrăcat?, nedecorticat) (utilizat în scopuri ornamentale).

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a porumbului dulce la cutie

apă	72,30 g
proteine totale	2,90 g
lipide totale	1,20 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	26,60 g
fibre alimentare	3,90 g
alcool	lipsă
fier	0,50 mg
calciu	4,00 mg
sodiu	270,00 mg
potasiu	220,00 mg
fosfor	79,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,06 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,50 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,13 mg
acid folic	8,00 µg
retinol eq	18,00 µg
vitamina E	0,46 mg
vitamina D	lipsă
energie	**122 kcal**

O În raport cu făina de grâu, *făina de porumb* este mai bogată în grăsimi şi zaharuri şi conţine cantităţi moderate de potasiu şi fosfor. Asemenea orezului, nu conţine gluten şi din acest motiv, porumbul este bine tolerat şi de persoanele care suferă de celiachie. Este sărac în doi aminoacizi esenţiali, lisina şi triptofanul; prin urmare, pentru o masă echilibrată, porumbul trebuie combinat cu legumele care conţin respectivii aminoacizi. *Uleiul din germeni de porumb* este un ulei uşor, bogat în grăsimi nesaturate (acidul linoleic şi acidul oleic), preţioşi ca nutrienţi, dar prezenţi numai dacă extragerea uleiului s-a efectuat la rece.

❑ Făina de porumb poate fi măcinată fin sau cu granule mai mari, poate fi integrală sau rafinată. În gastronomie, făina de porumb este utilizată în general pentru prepararea mămăligii, după numeroase reţete, în afară de utilizarea ei la prepararea dulciurilor. Ştiuleţii mici şi fragezi ai porumbului dulce se consumă fierţi sau copţi la cuptor, în timp ce boabele mai mari, fierte, se consumă în ciorbe de legume şi salate (în comerţ, se găsesc şi la cutie).

➪ Pentru prepararea unei băuturi diuretice şi depurative, se varsă 25 dl de apă clocotită peste 5 g de flori masculine (*stil*) uscate şi se lasă la infuzat timp de 10–20 de minute; se filtrează şi se beau 2–3 ceşcuţe pe zi.

PORUMBEL

Denumire comună pentru hulub, pasăre din genul *Columba* care cuprinde 72 de specii. Este o zburătoare de dimensiuni medii, care ajunge la o greutate de aproximativ 1 kg; penajul are diferite culori, care variază de la nuanţe deschise, la maro şi gri, iar ciocul este foarte scurt. Pe vremuri, porumbelul sălbatic era considerat vânat, astăzi, în general, există crescătorii de porumbei de diferite rase, dintre care cea mai comună este *porumbelul de stâncă* (*Columba livia*). Carnea lui, după o scurtă fezandare, se pretează la preparări rapide după numeroase reţete. Exemplarele mai tinere se prepară ca friptură, la grătar sau chiar umpluţi, în timp ce păsările mai bătrâne se prepară ca mâncare.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a porumbelului tânăr

apă	71,70 g
proteine totale	22,10 g
lipide totale	5,50 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,50 mg
calciu	12,00 mg
sodiu	55,00 mg
potasiu	260,00 mg
fosfor	200,00 mg
zinc	2,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	7,50 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,53 mg
acid folic	4,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,10 mg
vitamina D	0,40 µg
energie	**138 kcal**

PORUMBEL SĂLBATIC

Nume comun pentru *Colomba palumbus*, pasăre comestibilă similară porumbelului, dar de dimensiuni mai mari, cunoscut şi sub numele de *palombo*. Are carnea bună pentru a fi prăjită, umplută şi gătită.

POTÂRNICHE

Denumire generică pentru numeroase specii ale zburătoarelor Galliformi Fasianidi. În Italia sunt răspândite în special *potârnichea albă* sau *potârnichea zăpezilor* (*Lagopus mutus*), vara de culoare închisă şi iarna complet albă; *potârnichea roşie* (*Alectoris rufa*); *starna* sau *potârnichea cenuşie*; *potârnichea de mare* (*Glareola pratincola*), caracterizată printr-un penaj roşiatic în dreptul guşii şi printr-o coadă bifurcată. Potârnichea are carnea fragedă, gustoasă şi relativ slabă. După o fezandare de 2–4 zile, înfăşurată într-un şervet, se prepară pe grătar, la frigare, la cuptor sau ca mâncare. Exemplarele mai bătrâne, care au carnea mai tare şi cu miros mai pătrunzător, se prepară ca pateu.

POTASIU

Potasiul face parte din categoria macrominералelor sau macrolementelor, adică din grupul de substanţe (din care face parte şi sodiul, calciul, fosforul, magneziul, clorul, sulful) prezente în cantităţi destul de mari în organismul uman.

FUNCŢII. Potasiul este foarte important pentru organism, într-adevar:

– permite buna funcţionare a aparatului muscular şi transmiterea impulsurilor nervoase;

– este implicat în reglarea pulsului cardiac;

– măreşte secreţia urinară a sodiului, în caz de retenţii minore de lichide şi de hipertensiune;

– permite trecerea substanţelor din interiorul către exteriorul celulelor;

– reglează funcţionarea rinichilor şi a glandelor suprarenale.

SURSE ALIMENTARE. Potasiul este prezent în aproape toate alimentele, însă cele mai bogate în potasiu sunt: fructele, printre care avocado, kiwi, bananele, caisele, portocalele; fructele uscate şi seminţele uleioase; legumele, zarzavaturile, carnea şi cerealele integrale.

POTROACE

→ *Măruntaie* ale păsărilor de curte, mai precis, de găină. Din ele fac parte inima,

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în potasiu (mg/100 g)			
Ciuperci gallinacci uscate	5370	Fulgi de cartofi	1550
Pătrunjel uscat	4090	Măghiran	1520
Cafea solubilă, pudră	3780	Stoccafisso uscat	1500
Busuioc uscat, măcinat	3430	Cacao amară, pudră	1500
Ciuperci uscate	2846	Cacao dulce, pudră	1500
Biftec de soia	1384	Fasole boabe	1445
Boia de ardei	2344	Lapte praf integral	1270
Ceai, frunze	2160	Piper negru	1259
Făină de soia	2030	Fasole ţucără	1220
Cafea prăjită, măcinată	2020	Tărâţe de grâu	1160
Cafea decofeinizată, prăjită	2020	Fistic uscat	1093
Caise uscate	1880	Salvie uscată, măcinată	1070
Cafea crudă, boabe	1860	Fistic prăjit sărat	1040
Orz solubil	1840	Bob uscat	1028
Chimen	1788	Smochine uscate	1010
Soia boabe	1740	Mazăre uscată	990
Şofran	1720	Linte	980
Mentă uscată	1700	Rozmarin uscat	950
Oregano uscat, măcinat	1670	Castane uscate	930
Făină de soia, integrală	1660	Stafide din struguri de Corint	864
Seminţe de fenicul	1660	Migdale dulci	860
Lapte praf degresat	1650	Şuncă speck	855
Fecule de cartofi	1580	Făină de castane	847
Roşii în ulei	1565	Batog	828

ficatul, pipota, rinichii, guşa şi creasta. Bogate în nutrienţi, cum sunt proteinele, vitaminele şi sărurile minerale, potroacele se prepară conform numeroaselor reţete regionale, după ce au fost curăţate cu grijă şi spălate, mai ales ficatul, de care este legată fierea.

PRALINĂ

Bomboană sau bomboană de ciocolată, umplută cu o pastă cremoasă, cum ar fi marţipan, fondantă, dulceaţă sau doar cu o migdală ori o alună prăjită.

PRATAIOLO

Nume generic al unor specii de ciuperci, din genul *Agaricus*, răspândite pe câmpii şi păşuni, dar care se şi cultivă pe scară largă (cu denumirea de *champignons*) mai ales în Franţa şi în Italia de nord; în particular, termenul se referă la două specii de ciuperci: *ciuperca de câmp* (*Agaricus campestris*) de culoare albă, cu pălăria de circa 6–15 cm în diametru, cu pulpa albă, care devine violacee la tăiere, şi *ciuperca oilor* (*Agaricus arvensis*), de un alb-lăptos, cu pălăria în formă de con cu pete galbene şi pulpa albă. Aceste ciuperci se prepară prăjite cu garnitură de trufe, şi crude, tăiate feliuţe, în salate.

PRAZ

Bulbul unei plante (*Alium porrum*) din familia Liliacee, de care aparţin şi ceapa şi usturoiul, cu care seamănă la gust. Are formă cilindrică cu frunze lungi, late şi plate, care se învelesc strâns una pe alta. Prazul este cunoscut în două varietăţi,

Scanned with OKEN Scanner

una care ajunge la maturitate vara, mai mică şi mai fragedă, alta care se maturizează spre iarnă, mai puţin fragedă, dar cu gust mai intens.

○ Prazul, sărac în grăsimi, proteine şi zaharuri, bogat în vitamine şi săruri minerale, favorizează diureza şi reglează funcţionarea intestinului. Conţine:
– vitamine din grupa B, vitamina C, şi vitamina E;
– acid folic;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de fier, de calciu, de fosfor şi de sodiu;
– compuşi ai sulfului, cu acţiune antiinflamatorie;
– fibre alimentare, în cantităţi moderate.

❑ Prazul se consumă crud sau gătit. Din partea verde a frunzelor, singură sau alături de alte verdeţuri se prepară ciorbe şi supe-creme, iar părţile albe se consumă crude, în salate.
Fiert în aburi sau în puţină apă reprezintă o garnitură delicată sau un ingredient în omlete, plăcinte sărate şi în umpluturi pentru carne.

Compoziţia chimică a prazului

apă	87,80	g
proteine totale	2,10	g
lipide totale	0,10	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	5,20	g
fibre alimentare	2,90	g
alcool	absent	
fier	0,80	mg
calciu	54,00	mg
sodiu	9,00	mg
potasiu	310,00	mg
fosfor	57,00	mg
zinc	0,20	mg
tiamină (vit. B_1)	0,06	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,08	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50	mg
vitamina C	9,00	mg
vitamina B_6	0,64	mg
acid folic	74,00	µg
retinol eq	urme	
vitamina E	1,22	mg
vitamina D	absent	
energie	**29**	**kcal**

PRĂJIRE

Metodă de preparare care constă în scufundarea alimentului într-o substanţă grasă, adusă la o temperatură ridicată într-un recipient. Este un tip de preparare într-un mediu lipsit de apă, în care transferul de căldură se produce prin convecţie, prin intermediul substanţei grase folosită pentru prăjire (→ *mod de preparare la cald*); aceasta determină o pierdere mai redusă a nutrienţilor prin difuzie, în raport cu metodele de preparare în mediu apos.

TEMPERATURI DE PREPARARE ŞI ASPECTE NUTRIŢIONALE. Este important ca temperaturile utilizate să atingă la 180°C şi să nu depăşească 350°C. Temperaturi mai joase nu sunt recomandabile pentru că provoacă o absorbţie a unei cote de grăsime în alimentele care se prăjesc, făcând să crească valoarea lor energetică; temperaturile prea ridicate provoacă uneori o pierdere de nutrienţi: la prăjirea cartofilor, de exemplu, se produce o pierdere de vitamina C de până la 60–70%, iar restul de 30% este constituit cu precădere din forma oxidată a vitaminei. Şi acidul folic

Scanned with OKEN Scanner

poate suferi pierderi semnificative; în schimb, niacina şi piridoxina sunt mai puţin sensibile la tratament. Prăjirea provoacă şi transformări ale grăsimilor, care suferă fenomene de hidroliză, de oxidare, de descompunere şi de polimerizare. Stabilitatea grăsimii în care se face prăjirea este fundamentală, deoarece substanţele potenţial toxice care se formează în timpul prăjirii sunt absorbite de aliment.

SELECŢIA GRĂSIMILOR DE GĂTIT. În alegerea grăsimilor pentru prăjire, se iau în considerare următorii factori: conţinutul de acizi graşi, prezenţa antioxidanţilor naturali şi preţul. Prin compoziţia sa, uleiul de măsline este mai indicat pentru prăjire în raport cu uleiurile din seminţe, care conţin cantităţi mai mari de acizi graşi polinesaturaţi, mai instabili la temperaturi înalte. Deseori, mai ales la cantine, se foloseşte ulei de arahide, foarte economic şi cel mai bun dintre uleiurile din seminţe care se găsesc în comerţ. Acizii graşi saturaţi, conţinuţi în cantitate mare în produsele de origine animală (de exemplu, untul), sunt mai stabili la cald, şi totuşi, la temperaturi de peste 150°C şi în prezenţa oxigenului, şi aceştia generează unii compuşi nedoriţi. De menţionat, că uleiul şi untura, n-ar mai trebui folosite după ce au fost utilizate la prăjire. [*P.R.*]

Tipul de ulei	La frigider
Ulei de măsline extravirgin	da
Ulei de măsline	da
Ulei de seminţe de floarea-soarelui	nu
Ulei de porumb	nu
Ulei de soia	nu
Ulei de arahide	da
Ulei de seminţe	nu

PRĂJIRE/FRIGERE

Metodă de preparare care se efectuează fără apă şi care produce o reducere treptată a umidităţii produsului. În funcţie de mecanismul de transfer al căldurii către aliment, se disting mai multe moduri de preparare: friptură, coacere la cuptor, frigere pe grătar şi la grătar (pe cărbuni).

UTILAJE PENTRU PREPARARE. Deşi, în mod tradiţional, prepararea fripturii ar trebui efectuată pe foc de lemne sau de cărbuni, putem spune că, în general, se face la cuptor. Utilajele instalate în majoritatea bucătăriilor moderne reprezintă aparate cu gaz sau electrice, care au fost perfecţionate pentru efectuarea în mod satisfăcător a acestui tip de preparare. Astfel, au fost create chiar şi pentru uz casnic, cuptoare cu circulaţie forţată a aerului cald (prin convecţie) care permit o mai bună răspândire a căldurii şi reduc riscul de ardere a produselor, dat fiind că se pot folosi la temperaturi relativ mai joase (140–300°C pentru cuptoarele tradiţionale şi 150–200°C pentru cele cu convecţie). În acest caz, procesul de preparare are loc prin transferul căldurii prin convecţie (prin aerul cald) şi prin iradiere (prin radiaţiile emise de suprafaţa fierbinte a cuptorului). La prepararea la grătar, transferul de căldură are loc prin iradiere, în timp ce pe grătar, transferul se produce prin conducţie (contactul cu suprafaţa fierbinte a grătarului).

CUM SE PROCEDEAZĂ. Prepararea prin frigere/coacere este indicată mai ales pentru carnea de vită sau porc, de pasăre,

Scanned with OKEN Scanner

de vânat, peşti de mari dimensiuni şi crustacee, deşi este utilizată şi pentru unele legume amidacee (de exemplu, cartofii), precum şi pentru diverse produse preparate la cuptor (de exemplu, pâinea). Intensitatea căldurii şi durata de frigere/coacere se stabilesc în funcţie de natura şi volumul alimentelor de preparat. În acest mod de preparare, temperatura începe să crească la suprafaţa produsului. Apoi, căldura trece în mod progresiv spre interiorul produsului, mai rece, şi determină evaporarea apei care, migrând spre suprafaţa produsului, contribuie la coacere. În general, în timpul primei faze a procesului de frigere/coacere, temperatura de la suprafaţa alimentelor nu depăşeşte 100°C. În mod succesiv, pe măsură ce continuă procesul de coacere, se formează o „crustă" care limitează evaporarea permiţând păstrarea unei bune părţi a componentelor aromatice ale alimentelor, şi în acelaşi timp determină creşterea temperaturii la suprafaţa produsului (până la 250-300°C). Dimpotrivă, în centrul produsului, temperatura este întotdeauna mai scăzută (<100°C; în general, 75-90°C). Din acest motiv, mai ales în unităţile de alimentaţie publică, este important să se verifice dacă în interiorul produselor temperatura este suficient de înaltă pentru a produce distrugerea eventualelor microorganisme patogene şi pentru a limita riscurile de intoxicaţii alimentare (→ *coacere*).

Cum se evită procesul de carbonizare. Tratamentul prelungit la temperaturi ridicate determină procese de carbonizare la suprafaţă, cu formarea unor compuşi toxici datorită descompunerii sub acţiunea căldurii, precum şi a degradării proteinelor, zaharurilor şi a lipidelor (→ *coacere*). Din acest motiv, după formarea crustei superficiale, e necesară scăderea temperaturii până la circa 130–145°C şi menţinerea produsului în stare umedă (prin intermediul sucurilor sau a condimentelor) pe toată durata coacerii.

ASPECTE NUTRIŢIONALE. Culoarea tipic brună şi aromele produselor astfel prăjite se datorează formării unor compuşi prin *reacţia Maillard* care apare între zaharurile şi aminoacizii existenţi în alimente menţinute la temperaturi ridicate pe perioade relativ lungi. Aceşti compuşi sunt apreciaţi din punct de vedere tehnologic (întrucât permit îmbunătăţirea caracteristicilor senzoriale), dar în acelaşi timp implică o diminuare a valorii nutritive a alimentelor în sine, deoarece reduc conţinutul de aminoacizi şi zaharuri disponibile pentru absorbţie.

Carne. În general, conţinutul de proteine din carnea prăjită rămâne nemodificat şi pierderile de aminoacizi sunt limitate, în special în cazul lisinei, metioninei şi al cistinei. Coacerea unor bucăţi mai mari comportă risc minim de pierdere a acestor substanţe nutritive. Chiar şi lipidele (prezente în mod natural sau adăugate alimentelor) pot fi expuse descompunerii, dacă temperaturile folosite sunt prea ridicate; totuşi, în general, asistăm doar la pierderi parţiale prin difuzia lor către suprafaţa produsului, iar acest lucru poate fi un rezultat pozitiv dacă se urmăreşte o reducere a cantităţii de grăsimi. Printre vitamine, cele mai sensibile sunt cele din grupa B, prezente în produse de origine animală, printre care tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), niacina (vitamina B3), piridoxina (vitamina B6) şi, de asemenea, acidul pantotenic şi acidul folic. Coacerea cărnii prin rumenire în cuptor, la temperaturi peste 200°C, determină o pierdere mai mare de vitamine

Scanned with OKEN Scanner

din grupa B atât la carnea de vițel, cât și la cea de porc, față de prepararea pe grătar sau la grătar. În particular frigerea pe grătar produce pierderi mici de vitamine față de frigerea la grătar, care se face direct pe foc și ca atare, poate provoca pierderi mai mari de substanțe nutritive, precum și formarea unor compuși dăunători sănătății.

Legume. În ceea ce privește datele disponibile cu privire la efectele coacerii în cupor a legumelor, dimpotrivă, s-a dovedit că pierderile de vitamine, de exemplu la cartofi, ar putea fi comparabile cu pierderile la prepararea în prezența apei (→ *fierbere*). Pe lângă aceasta, e interesant de observat că, prin coacere se produc pierderi limitate de substanțe minerale, care nu se pierd în apă așa cum se întâmplă în cazul fierberii.

Produse făinoase. În cazul coacerii în cuptor a pâinii și a altor produse, pierderea de substanțe nutritive depinde de temperatură, de durata procesului de coacere și de aciditatea aluatului. Cele mai mari pierderi sunt la tiamină, dar în majoritatea cazurilor acestea nu depășesc 25%. E important să luăm în considerare că, dimpotrivă, la produsele dospite cu bicarbonat de sodiu (prin urmare, cu pH > 6) se pierde aproape întregul conținut de tiamină. Dintre vitamine, riboflavina și niacina sunt cele mai stabile în timpul coacerii pâinii, iar în cazul unor minerale, cum sunt fosforul și zincul, cantitățile pot crește în măsura în care se eliberează din compușii care le fac să fie greu de absorbit în organism (fitați). Pierderile de proteine și glucide datorită reacției Maillard se limitează în general la suprafața produsului. Dimpotrivă, coacerea îmbunătățește digerabilitatea proteinelor și glucidelor.

PREBIOTICE

Carbohidrați nedigerabili prezenți în anumite alimente (de exemplu, în legume și anghinare) care sunt utilizați ca substrat de cultură pentru unele microorganisme prezente în colon, care au caracteristici benefice pentru sănătate. Se mai utilizează și cu rol de integratori alimentari. O ingestie excesivă de prebiotice poate cauza fenomene de intoleranță sau chiar balonarea abdomenului și diaree, din cauza fermentării lor în intestin. [*P.R.*]

PREPARARE LA CALD

Tratament termic, efectuat într-un mediu umed sau uscat, care generează o serie de modificări în structura și compoziția alimentelor și care, uneori, este indispensabil pentru ca alimentele să devină comestibile. Procesul de preparare la cald determină modificări, în general pozitive, dar poate să implice și efecte negative, în general inevitabile.

Principalele scopuri ale procesului de gătire sunt următoarele:

– să asigure igienizarea alimentelor, adică să distrugă potențialele microorganisme patogene, care pot fi prezente și să elimine eventualele substanțe toxice (de exemplu, *solanina* din cartofi);

– să îmbunătățească caracteristicile organoleptice ale alimentelor, modificându-le aspectul, culoarea, gustul și aroma, și făcându-le mai apetisante;

– să crească digerabilitatea nutrienților prezenți în alimente, prin intermediul unor transformări chimice;

– să crească disponibilitatea unor nutrienți, prin inactivarea acelor substanțe din alimente care impiedică utilizarea lor (de exemplu, *avidina* din albușul de ou);

– să blocheze activitatea enzimelor care operează transflormări nedorite, mai ales

Scanned with OKEN Scanner

în alimentele de origine vegetală (de exemplu, *oxidarea*);
– să crească durata de conservare a alimentelor perisabile.

METODE DE PREPARARE LA CALD. Tipul de tratament termic la care sunt supuse alimentele face diferenţa între diferitele metode ale procesului de gătire, care, pentru simplitate, sunt clasificate după mediul în care se desfăşoară.

Prepararea în mediu umed. Transmiterea căldurii către aliment este mijlocită de apă sau de vapori, care pot atinge temperaturi de maximum 100°C (120°C în fierberea sub presiune). Această metodă prezintă avantajul că fiecare parte a alimentului atinge aceeaşi temperatură (gătire omogenă), dar poate cauza pierderi ale nutrienţilor solubili în apă, chiar mai mari în urma dizolvării în apă. Principalele metode de gătire în mediu umed sunt: → *baia Maria*; → *fierbere*; → *pe jar*; → *fierbere sub presiune*; → *fierbere în aburi*; → *fierbere înăbuşită*.

Prepararea în mediu uscat. Transmiterea către aliment are loc prin aer sau de către grăsimi. Temperaturile atinse sunt mult mai ridicate faţă de cele atinse în timpul preparării în mediu umed (150–200°C) şi determină formarea unei cruste superficiale pe aliment, care limitează pierderea unor nutrienţi, dar, în acelaşi timp, limitează şi creşterea temperaturii în interiorul produsului. Principalele metode de gătire în mediu uscat sunt: → *coacere* (la cuptor, în vatră); → *în pungă*; → *microunde, cuptor*; → *prăjire* (pe jar sau pe grătar).

Transferul de căldură. În general, căldura poate fi transmisă alimentelor: *prin contact*, metodă indicată mai ales pentru prăjirea suprafeţei alimentelor (de exemplu, pe grătar), *prin iradiere*, unde, radiaţiile termice sunt recepţionate doar pe suprafaţa expusă (de exemplu, la grătar cu jar), *prin curenţi de convecţie într-un fluid*, ca aerul care circulă în jurul alimentului (de exemplu, în cuptorul convenţional), prin *microunde*, radiaţii care fac să crească temperatura, chiar şi în mod neuniform, în interiorul alimentului, printr-o serie de vibraţii moleculare care se propagă spre exterior (în cuptorul cu microunde). Factorii critici ai sistemelor de gătire sunt reprezentaţi de natura madiului de transfer a căldurii către aliment (apă, aburi, grăsime, aer cald), de temperatura atinsă de aliment şi de durata tratamentului. În sectorul industrial, aceşti parametri sunt optimizaţi pentru a minimiza eventualele efecte negative ale diferitelor metode de preparare, lucru greu de obţinut în bucătăria de acasă. Deşi tratamentele cele mai bune sunt cele care permit realizarea preparării dorite, prin combinarea timpilor şi a temperaturilor nu prea ridicate, important este să se producă distrugerea microorganismelor patogene, eventual prezente în preparatele alimentare. Din acest motiv, mai ales în cantine, se face un control al temperaturii atinse în centrul alimentelor în timpul gătirii (care, în general, trebuie să fie mai mică decât temperatura la suprafaţa alimentului). Temperatura minimă la care agenţii patogeni sunt distruşi depinde de tipul de aliment care se găteşte. Pentru a controla valorile temperaturii din interiorul alimentelor sunt utilizate termometre specifice. În tabelul alăturat sunt prezentate valorile minime ale temperaturii „în miez" atinse prin unele metode de gătire a alimentelor.

Efectul preparării la cald asupra alimentelor. Diferitele metode de gătire determină efecte pozitive şi negative asupra macro şi micronutrienţilor din alimente, prezentate sintetic în continuare.

Scanned with OKEN Scanner

Carbohidraţi. *Efecte pozitive*: o mai mare digerabilitate (în timpul gătirii în apă, la temperaturi între 50 şi 70°C, amidonul din alimente se umflă; are loc aşa-numita gelatinizare a amidonului, care uşurează legarea enzimelor intestinale); formarea compuşilor bruni şi a aromelor, prin acţiunea căldurii moderate şi în prezenţa aminoacizilor şi a proteinelor (asemenea substanţe sunt cunoscute sub denumirea de compuşi ai reacţiei lui Maillard şi conferă, de exemplu pâinii, aroma caracteristică şi aspectul „brun" după coacere). *Efecte negative*: degradarea amidonului (ca urmare a răcirii lente a alimentelor bogate în amidon, cum sunt cartofii, se poate observa o rearanjare a structurii moleculei cu eliminarea apei şi, în consecinţă, o digerabilitate mai scăzută a alimentelor cu conţinut bogat în amidon); caramelizarea sau formarea compuşilor bruni, de degradare (fenomen care are loc datorită pierderii apei din molecula zahărului, ca urmare a tratamentului termic prelungit); descompunerea zaharurilor (piroliză), sub acţiunea unui tratament termic agresiv, care conduce la formarea de compuşi toxici.

Proteine. *Efecte pozitive*: o mai mare digerabilitate datorită denaturării moleculei, ori a deteriorării structurii originare, fără a se diminua valoarea nutritivă (prin încălzire uşoară); formarea compuşilor prin reacţia Maillard şi păstrarea lor prin dezvoltarea aromelor şi a coloraţiei brune în unele alimente. *Efecte negative*: pierderea lizinei, aminoacid esenţial care ia parte la reacţia Maillard (la valori ale temperaturii de până la 115°C); formarea compuşilor nedoriţi prin încălzire până la 180°C (pigmenţi şi arome, degradarea aminoacizilor termoinstabili); descompunerea şi formarea de compuşi mutanţi (la valori ale temperaturii între 180°C şi 1300°C).

Lipide. *Efecte pozitive*: inactivarea enzimelor coparticipante la oxidarea grăsimilor. *Efecte negative*: oxidarea, cu dezvoltarea unui miros şi gust de rânced şi schimbarea culorii; descompunerea în acizi graşi şi glicerol, cu consecinţa formării de compuşi toxici; polimerizarea sau unirea mai multor molecule datorită unei temperaturi ridicate, însoţită de creşterea vâscozităţii şi diminuarea digerabilităţii lipidelor.

Vitamine. *Efecte pozitive*: îmbunătăţirea biodisponibilităţii unor vitamine sau provitamine prin distrugerea parţială a matricei alimentare sau prin activarea substanţelor care le limitează absorbţia. *Efecte negative*: pierderi variabile de vitamine, în funcţie de metoda de gătire şi de durata tratamentului termic. În general, vitaminele solubile în apă sunt mai sensibile la tratamentele termice, în timp ce vitaminele solubile în grăsimi sunt mai stabile. Printre vitaminele care sunt mai afectate de modul de gătire sunt *vitamina C*, *tiamina* şi *acidul folic*. Metodele de gătire în mediu umed, în particular, determină cele mai mari pierderi ale acestor nutrienţi prin dizolvarea în apă.

Săruri minerale. *Efecte pozitive*: o mai mare disponibilitate a unor minerale, care sunt eliberate din compuşii formaţi cu substanţe prezente în alimente (de exemplu, fitonutrienţi care au în componenţă calciu). *Efecte negative*: sărurile minerale sunt, în general, stabile la tratamentele termice, dar se pot pierde ca urmare a proceselor de gătire care utilizează apă ca mijloc de transmisie a căldurii.

Scanned with OKEN Scanner

Temperaturi minime în interiorul unor preparate alimentare	
Preparate alimentare	Temperatura minimă
Fructe şi legume care se menţin la cald	60°C
Fripturi, biftec şi carne în general	63°C
Peşte şi preparate pe bază de peşte	63°C
Ouă	68°C
Carne tocată, în general, şi cârnaţi	68°C
Carne de pasăre, umpluturi cu carne, budinci şi mâncăruri mixte	74°C
Rulouri de peşte	74°C

Impactul nutriţional al pierderii de nutrienţi prin procesul de preparare la cald. Pierderea nutrienţilor enumeraţi mai sus variază în funcţie de metoda de gătire folosită, de timpul de preparare şi de temperatura aplicată, dar şi de alimentul preparat. În afară de aceasta, pierderea unui anumit nutrient se consideră relevantă doar dacă alimentul însuşi reprezintă o sursă primară. De exemplu, o reducere cu 70–80% a vitaminei C din lapte – cu toate că nu e de dorit – nu este relevantă, considerând că laptele conţine 2 mg de vitamina C la 100 g lapte şi, prin urmare, corespunde la aproximativ 3% din raţia zilnică recomandată (60 mg pe zi). Dimpotrivă, o pierdere de numai 10% din cauza modului de preparare a unei surse naturale ca ardeii (aproximativ 105 mg la 100 g) este considerabilă în raport cu caracteristicile nutriţionale ale produsului. [*P.R.*]

PREPELIŢĂ

Pasăre migratoare (*Coturnix coturnix*) de dimensiuni mici, aproximativ 20 cm lungime şi cu o greutate de 100–200 g, cu penajul brun, cu pistrui de culoare închisă şi pieptul alb. Prepeliţa sălbatică are carnea grasă şi foarte gustoasă; exemplarele de crescătorie au carnea mai slabă şi nu atât de gustoasă. Prepeliţele se prepară

Compoziţia chimică a cărnii de prepeliţă

apă	65,90 g
proteine totale	25,00 g
lipide totale	6,80 g
colesterol	100,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,50 mg
calciu	12,00 mg
sodiu	40,00 mg
potasiu	175,00 mg
fosfor	200,00 mg
zinc	2,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	7,50 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,60 mg
acid folic	8,00 µg
retinol eq	73,00 µg
vitamina E	0,05 mg
vitamina D	0,50 µg
energie	**161 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

fără fezandare, rulate în felii de slănină cu ierburi aromatice şi fripte în tigaie, în mâncare, umplute sau la grătar. În comerţ se găsesc şi ouă, de dimensiuni mici, care se fierb tari şi se servesc ca aperitive.

PRESNITZ
Împletitură de aluat dulce, specifică pentru zona Trieste şi consumată de Paşte; aluatul se prepară din făină, stafide, nuci, migdale, chitre şi portocale confiate şi se înmoaie în rom sau în vin înainte de a fi pus la cuptor.

PRIMITIVO DI MANDURIA
Vin roşu DOC din provinciile Brindisi şi Taranto. Este produs exclusiv din soiul de viţă Primitivo şi are o tărie alcoolică de minimum 14°. Sortimentul „dolce naturale" are o tărie de cel puţin 13°, sortimentul „liquoroso dolce naturale" cel puţin 15° şi necesită o perioadă de învechire de 2 ani; sortimentul „liquoroso secco" are o tărie alcoolică de minimum 16,5° şi se învecheşte timp de 2 ani de la cules.

PRIMO SALE/ TELEMEA DE VACĂ
Brânză proaspătă din lapte de vacă. Lipsită de crustă, ia forma recipientului – deseori trunchi de con. Pasta, deschisă la culoare este moale, cu gust uşor sărat şi prezintă încă urme de zer şi de la saramura în care a fost conservată brânza.

PROBIOTICE
Microorganisme din genurile lactobacililor şi bifidobacteriilor, cu caracteristici similare microflorei benefice din intestin, care sunt introduse în organism prin combinaţii adecvate (lapte fermentat sau suplimente nutritive); par să mărească protecţia împotriva bolilor gastrointestinale şi să întărească sistemul imunitar. [*P.R.*]

PROBUSTI
Amestec din carne de porc şi de vită, tocată şi aromatizată cu usturoi şi mirodenii, presată în maţe şi afumată cu lemn de ienupăr. Se prepară la grătar sau în tigaie şi de obicei se serveşte cu varză murată tocată. Este un preparat specific din Trentino.

PROCES DE RĂCIRE
→ *ciclu de răcire.*

PRODUSE CONGELATE
Alimente supuse procesului de → *congelare*, cum sunt carnea, zarzavaturile şi legumele, peştii şi semipreparate culinare. Alimentele congelate păstrează aproape integral proprietăţile nutritive şi organoleptice ale produselor proaspete. Produsele congelate prezintă încă un avantaj. Din motive economice, zarzavaturile, legumele şi fructele sunt congelate după ce au atins gradul maxim de coacere, deoarece profitul este mai mare. În schimb, zarzavaturile, legumele şi fructele vândute proaspete, sunt în mod frecvent recoltate înainte de a atinge completa maturitate, pentru a fi prezentate ca trufandale sau pentru a se evita alterarea lor în timpul transportului. Produsele congelate, odată decongelate nu mai trebuie să fie din nou congelate, ci consumate cât mai curând.
CONSERVARE. Posibilităţile de contaminare a produselor conservate apar încă din momentul ieşirii lor pe poarta fabricii şi, pentru a împiedica asemenea inconveniente, produsele sunt protejate prin → *ciclul de răcire*. Pentru a reduce la maxi-

Scanned with OKEN Scanner

mum riscurile, se recomandă respectarea următoarelor:
– atenţie la temperatura indicată de termometrul din lada frigorifică: nu trebuie să indice o temperatură mai ridicată de –18°C;
– trebuie evitate produsele al căror ambalaj este deteriorat;
– atenţie la faptul că temperatura produsului creşte rapid de la –10°C la +15°C într-o oră;
– prin urmare, produsele congelate trebuie cumpărate ultimele şi, dacă este posibil, puse în cutii termoizolante;
– produsele congelate nu trebuie să stea în afara congelatorului mai mult de jumătate de oră, mai ales vara;
– nu se recomandă recongelarea unui produs decongelat, întrucât îşi pierde proprietăţile nutritive şi nu mai prezintă garanţii din punct de vedere igienic;
– un produs decongelat va putea fi reintrodus în congelator, numai după ce a fost preparat la cald şi poate fi conservat pentru maximum o lună: prin urmare, se recomandă notarea datei pe fiecare pachet din congelator. [T.C.]

PROFITEROL
Dulce alcătuit din *choux* mici → *bignè* umplute cu frişcă sau cremă (crema pasticcera, cremă de ciocolată, → *zabaione* etc.) dispuse piramidal, acoperite cu ciocolată topită şi garnisite cu frişcă. Cu denumirea de profiterol mai există şi un preparat similar ca formă cu cel descris mai sus, dar cu umplutură sărată, ca brânză şi şuncă, şi consumat ca aperitiv.

PROPOLIS
Substanţă răşinoasă aromată, în general de culoare brună strălucitoare cu nuanţe variind de la galben la negru, pe care albinele o produc primăvara, din bobocii unor plante. La început, are un gust puternic şi neplăcut; după ce este mestecat un timp şi amestecat cu saliva, eliberează principiile active terapeutice şi dă o senzaţie de pişcătură pe limbă.
❑ Propolisul nu este un aliment propriu-zis, ci un cunoscut medicament natural, util contra inflamaţiilor cavităţii bucale şi ca dezinfectant al căilor urinare. Conţine:
– substanţe răşinoase (55%);
– ceară (30%);
– polen (5%);
– principii active, mai ales flavonoide, cu proprietăţi antibiotice.
➪ În comerţ, propolisul se găseşte sub formă de pastile, de granule (chiar şi cu polen), de pulbere şi ca tinctură pe bază de alcool. Proprietăţile propolisului rămân nealterate timp îndelungat, dacă substanţa este conservată în ambalaj opac şi la temperatura frigiderului.

PROSECCO DI CONEGLIANO VALDOBBIADENE
Vinuri albe DOC produse în provincia Treviso. Pot fi produse în variantele „tranquillo" (liniştit), „spumos" şi „spumant şi de toate tipurile, „sec", „demidulce" şi „dulce". Se obţin aproape exclusiv din soiul de viţă Prosecco şi au o tărie alcoolică cuprinsă între 10,5° şi 11°. Tipul produs în comuna Cartizze are calificativul „Superiore di Cartizze" cu o tărie alcoolică minimă între 11° şi 11,5°.

PROTEINE
Proteinele sunt molecule formate din unirea în catenă a unui mare număr de substanţe mai simple numite aminoacizi. Din punct de vedere fiziologic, importanţa proteinelor este vitală, ele având atât un rol structural, cât şi unul

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în proteine totale (mg/100 g)			
Gelatină alimentară uscată	88,3	Brânză pecorino de ras	39,5
Stoccafisso uscat	80,1	Brânză provolone picantă	29,4
Extract din carne de vită	54,0	Batog	29,0
Ou de găină întreg	47,0	Arahide prăjite	29,0
Soia biftec	47,0	Brânză edam maturată	29,0
Făină de soia	45,3	Şuncă crudă slabă	28,6
Jumări	40,8	Salam vânătoresc	28,5
Ciuperci uscate	40,6	Ementhal/ şvaiţer	28,5
Cacio cavallo	37,7	Brânză pecorino maturată	28,5
Soia	36,9	Şuncă speck	28,3
Făină de soia integrală	36,8	Germeni de grâu	28,0
Parmezan	36,0	Brânză caciotta romană de oaie	27,7
Brânză grana	35,5	Salam de porc şi vită	27,4
Pastramă bresaola	34,0	Bob uscat	27,2
Lapte praf degresat	33,1	Salam Napoli	26,7
Brânză asiago	31,4	Salam Milano	26,7
Brânză bra	30,7	Salam Fabriano	26,5
Brânză latteria	30,7	Brânză provolone	26,3
Brânză gruyere	30,6	Caşcaval edam proaspăt	26,0
Salam felino	30,5	Brânză pecorino proaspătă	26,0
Brânză montasio	30,3	Arahide	26,0
Seminţe de pin	29,6	Hamsii sau anşoa în ulei	25,9

funcţional. Sunt substanţe foarte răspândite în natură, atât în regnul vegetal, cât şi în cel animal. Aproximativ 15% din greutatea corporală a unei persoane adulte este constituită din proteine, distribuite mai ales în muşchi. Zilnic, o anumită cantitate de proteine reprezentând aproximativ de 3-4 ori necesarul cotidian se descompune în aminoacizi simpli pentru a forma noi proteine necesare pentru reînnoirea organismului.

Calitatea proteică. Valoarea biologică sau nutritivă a proteinelor este determinată de cantitatea şi de calitatea aminoacizilor prezenţi în acestea. Se definesc drept proteine cu valoare biologică ridicată, sau proteine nobile, cele în care sunt prezenţi toţi aminoacizii esenţiali, în cantitate adecvată pentru satisfacerea necesarului de proteine al organismului. Pentru evaluarea calităţii proteice se utilizează diverse metode biologice şi chimice. În 1951 s-a întocmit o indexare a aminoacizilor esenţiali care exprimă valoarea biologică a proteinelor alimentare. Pentru a realiza o scară de referinţă, s-a atribuit valoarea 100 proteinei din ou, ca fiind cea mai completă. Este urmată, în ordine descrescătoare, de proteinele din lapte şi din produsele lactate, cu indici între 88 şi 89, apoi cele din carne cu indici între 81 şi 84. Legumele au indici inferiori, variind intre 70 şi 80, fiind sărace în lizină, iar cerealele, sărace în metionină, au indicele mediu de 66. În finalul clasamentului se situează legumele şi zarzavaturile.

Funcţii. Proteinele sunt componente fundamentale, îndeplinind următoarele funcţii:
– regulatoare – intervin în diverse procese şi reacţii biochimice;
– plastică – contribuie la dezvoltarea corporală;

Scanned with OKEN Scanner

– energetică – pot fi folosite de organism pentru a dezvolta energie;
– de transport al nutrienţilor;
– de apărare imunitară şi de protecţie împotriva agenţilor externi.

SURSE ALIMENTARE. Proteinele introduse prin alimentaţie pot fi de origine vegetală sau animală:

Proteinele de origine vegetală se găsesc în cereale, legume, zarzavaturi şi în fructe, dar au o calitate proteică slabă, fiind deficitare în anumiţi aminoacizi esenţiali.

Proteinele de origine animală din contra, sunt considerate ca având o valoare biologică ridicată, fiind constituite din toţi aminoacizii esenţiali, prezenţi în cantităţi şi proporţii adecvate, deoarece organismele animale sintetizează proteine conform necesarului lor, similar necesarului organismului uman. Proteinele animale sunt preluate prin consumul de carne în general, de ouă, mezeluri şi brânzeturi.

CANTITATEA NECESARĂ. Necesarul proteic cotidian al adultului este estimat la aproximativ 1 g pentru 1 kg de greutate corporală. În timpul creşterii, necesarul de proteine este mai mare şi invers proporţional cu vârsta. Din punct de vedere energetic, proteinele furnizează aproximativ 4 kcal pe gram şi, într-o alimentaţie echilibrată, reprezintă 10–15% din totalul de calorii. O dietă echilibrată, trebuie însă, să fie compusă din cantităţi egale de proteine animale şi de proteine vegetale. Pentru a transforma proteinele vegetale în proteine biologic nobile, se recurge la principiul complementarităţii, care constă în consumul combinat de cereale – bogate în metionină, dar sărace în lisină – şi legume, bogate în lisină, dar sărace în metionină. În acest mod se ajunge la un echilibru al aminoacizilor esenţiali, analog celui furnizat de proteinele animale. [*T.C.*]

PROVOLA

Brânză din lapte de vacă (uneori cu adaos de lapte de oaie sau de capră), din centrul şi sudul Italiei. Are formă rotundă sau ovală, deseori acoperită cu o peliculă galben-pai sau brună, dacă este afumată. Are o perioadă scurtă de maturare (1–3 săptămâni). Miezul fibros este alb, compact şi cu gust dulce. Brânza provola, deseori afumată, se consumă ca brânză de masă, dar poate fi şi preparată la capac şi pe grătar.

Compoziţia chimică a brânzei provola afumată

apă	55,00 g
proteine totale	21,20 g
lipide totale	19,60 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	290,00 mg
sodiu	299,00 mg
potasiu	36,00 mg
fosfor	420,00 mg
zinc	2,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,31 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	19,00 µg
retinol eq	142,00 µg
vitamina E	0,33 mg
vitamina D	0,16 µg
energie	**260 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

PROVOLONE

Brânză din lapte de vacă integral, specific pentru sudul Italiei, dar astăzi produsă pe întreg teritoriul său. *Provolone Valpadana* este o brânză cu denumire de origine protejată (DOP). Are dimensiuni mari, de la câteva kilograme până la un chintal, cu caracteristica formă de salam, legată cu sfori de rafie peste crusta netedă, uleioasă şi uneori parafinată. Există în două varietăţi: *Provolone dulce*, cu pasta puţin maturată, semidură, elastică şi cu gustul delicat, şi *Provolone picant*, cu maturare mai îndelungată (3–4 luni), cu miezul tare şi gustul mai puternic.

Compoziţia chimică a brânzei provolone dulce

apă	39,60 g
proteine totale	26,30 g
lipide totale	28,90 g
colesterol	101,00 mg
glucide disponibile	2,10 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,50 mg
calciu	881,00 mg
sodiu	860,00 mg
potasiu	136,00 mg
fosfor	576,00 mg
zinc	3,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,83 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,60 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	10,00 µg
retinol eq	335,00 µg
vitamina E	0,35 mg
vitamina D	0,16 µg
energie	**374 kcal**

PRUNĂ

Fruct al pomului prun (*Prunus*), cu mai multe specii din familia Rozacee. Prunele sunt rotunde sau ovale, cu pulpa şi coaja gălbuie sau roşu-violaceu, acoperită cu o substanţă ceroasă (*pruina*). În interior conţine un sâmbure lunguieţ şi ascuţit.

CLASIFICARE. Printre speciile cele mai cunoscute se numără *Prunus instititia*, *Prunus salicina* şi mai ales *Prunus domestica*, care este specia cea mai răspândită în Italia, în diverse varietăţi: *rusticana* (galben-roşii, de dimensiuni mici), *Florentia*, (sferice sau în formă de inimă, cu coaja acrişoară şi miezul deosebit de dulce şi suculent, de culoare galbenă, cu vinişoare roşii), *San Pietro* (ovoidale, galben-verzui şi foarte aromate, care se coc printre primele), *Ruth Gastetter* (cu coaja violet închis şi pulpa suculentă galben-verzuie), *shiro* sau *picătura de aur* (cu coaja şi pulpa de culoare galben translucid, care se coc în iulie), *Santa Clara* (cu coaja violaceu închis, adecvate pentru conservare în alcool), *renglote* (sferice, verzui spre galben, când sunt coapte, cu pulpa parfumată şi gust delicat), *Santa Rosa* (cu fructe mari şi sferice, cu coaja roşu închis şi pulpa galben-roşcată), *Burbank* (cu fructe mari şi rezistente, coaja roşu închis şi pulpa galben; se coc la sfârşitul lui iulie), *sugar* (foarte dulce, potrivite pentru uscare), *Stanley* (cu fructe mari, ovoidale,

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a prunei

apă	87,50	g
proteine totale	0,50	g
lipide totale	0,10	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	10,50	g
fibre alimentare	1,40	g
alcool	absent	
fier	0,20	mg
calciu	13,00	mg
sodiu	2,00	mg
potasiu	190,00	mg
fosfor	14,00	mg
zinc	urme	
tiamină (vit. B_1)	0,08	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50	mg
vitamina C	5,00	mg
vitamina B_6	0,04	mg
acid folic	2,00	µg
retinol eq	16,00	µg
vitamina E	0,47	mg
vitamina D	absent	
energie	**42 kcal**	

de culoare violet închis, foarte bune şi uscate).

O Prunele ajută la digestie şi au un efect laxativ. Conţin:

– zaharuri, distribuite între glucoză, fructoză şi zaharoză;

– fibre alimentare (celuloză şi pectine);

– acizi organici, care favorizează eliminarea acidului uric;

– săruri minerale, în special de potasiu;

– vitamine, în particular vitamina C;

– antociani (în coajă), substanţe antioxidante care conferă fructului culoarea specifică;

– tanini şi substanţe amare, în frunze şi scoarţa pomului.

Conţinutul caloric al prunelor uscate – evident mult mai sărace în apă decât cele proaspete – este ridicat (de 220 kcal/100 g), deoarece concentraţia de zaharuri este mai mare în fructele uscate, ca şi concentraţia unor vitamine şi săruri minerale, care creşte odată cu uscarea.

❑ Prunele se consumă proaspete, uscate sau în compot; se folosesc la prepararea salatelor de fructe, a sosurilor, a cremelor, budincilor, prăjiturilor, îngheţatelor şi a iaurtului. Soiurile care se coc la începutul verii sunt în principal destinate conservării în alcool sau ca fructe zaharisite; soiurile târzii, bogate în zaharuri, sunt mai adecvate pentru a fi uscate. Unele soiuri, cum ar fi renglotele, culese nu prea coapte, se pretează la compoturi. Prunele sunt larg utilizate în industria conservelor şi în industria băuturilor alcoolice.

➪ Împotriva constipaţiei, pe stomacul gol sau înanite de masă, se consumă prune proaspete, uscate sau fierte. Chiar şi siropul de prune este laxativ (se pun 50 g de prune în 100 ml alcool). [T.C.]

PUDDING

Termen generic englezesc pentru preparate sărate sau dulci, care diferă prin ingrediente şi consistenţă. În Marea Britanie există zeci de reţete de pudding. În Italia este cunoscut *Christmas pudding*, dulce pe bază de făină de cereale sau orez, miez de pâine, ouă sau o cremă, zahăr şi grăsimi de origine animală; uneori se mai adaugă fructe uscate sau proaspete şi condimente.

PUI

Denumire generică pentru masculul (*cocoş*) şi femela (→ *găină*) din specia

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a pieptului de pui

apă	75,30 g
proteine totale	22,20 g
lipide totale	0,90 g
colesterol	67,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,60 mg
calciu	19,00 mg
sodiu	72,00 mg
potasiu	330,00 mg
fosfor	200,00 mg
zinc	0,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	13,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,51 mg
acid folic	14,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,13 mg
vitamina D	0,20 µg
energie	**97 kcal**

Compoziţia chimică a pulpei de pui

apă	74,20 g
proteine totale	17,90 g
lipide totale	6,50 g
colesterol	88,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,00 mg
calciu	18,00 mg
sodiu	89,00 mg
potasiu	300,00 mg
fosfor	192,00 mg
zinc	1,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,70 mg
vitamina C	3,00 mg
vitamina B_6	0,23 mg
acid folic	8,00 µg
retinol eq	10,00 µg
vitamina E	0,17 mg
vitamina D	0,50 µg
energie	**130 kcal**

domestică *Gallus gallus*, crescută pentru carne şi ouă.

CLASIFICARE. Există rase crescute pentru carne (*dorking*, *brahama*, *cornish*), pentru ouă (*livornese*, *Valdarno*, *polish*) şi mixte (hibride). Puiul de curte, crescut în libertate prin metode tradiţionale, are următoarele denumiri conform vârstei şi greutăţii: *puicuţă* (ajuns la 3–4 luni, şi la o greutate de 600 g), *pollo di grano* (ajuns la 6 luni şi la o greutate de 1 kg), *pui* (ajuns la maturitate şi cu o greutate de 1,5 kg sau peste), *cocoşel* (mascul de circa 6 luni), *cocoş* (reproducător de doi ani, la sfârşitul „carierei" şi cu carnea necomestibilă, deoarece este foarte tare), *găină* (ouătoare, apreciată pentru supă, la sfârşitul „carierei"), *găină îndopată* (femelă îngrăşată până la 1,8 kg) şi *clapon* (mascul castrat la 2,5 kg şi peste). Printre păsările crescute industrial se disting: *cocoşel* (tăiat la o greutate de 350–400 g), *găină* şi *clapon* (cu aceleaşi caracteristici ca şi păsările de curte), în timp ce toate celelalte sunt numite simplu *pui* şi, în comerţ, se împart în *broiler/pui de gătit* (de 10–12 săptămâni

Scanned with OKEN Scanner

şi de aproximativ 800 g) şi *pui de grill* (de 16 săptămâni şi de aproximativ 1 kg). Puiul „industrial" poate fi crescut în *bateria* – în cuşti în care posibilitatea de mişcare este mult redusă; *a terra* – în incinte în care animalul are libertate de mişcare; *în sistem mixt* – prima lună în cuşti şi apoi în incintă.

TRANŞAREA. Carcasa de pui poate fi comercializată prin următoarele tranşări: *pui tradiţional* sau *eviscerat* (eviscerat, dar cu cap, gât şi labe), *pui întreg* (fără viscere, labe, cap şi gât), *jumătate de pui* (carcasa tăiată în două jumătăţi în lungul coloanei vertebrale, dintre care, în general, una rămâne cu gât şi cap, iar cealaltă cu măruntaiele), *sfert de pui* (partea anterioară sau posterioară a unei jumătăţi de pui, fără cap, gât, şi labe); *piept* (muşchii pectorali, cu unele oase, fără piele), *piept file* (file de piept dezosat); *piept cu spinare* (cu aripi şi cu pielea ataşată); *aripi* (aripi cu o parte din spate, cu piele); *aripioare* (aripi fără spate, dar cu piele); *copane* (picioarele întregi, cu o parte din spate); *pulpe* (picioare întregi, cuprinzând femurul şi tibia); *ciocănele* (partea de jos a piciorului, cu tibia); *pulpe duble* sau *jumătatea posterioară* (cele două sferturi posterioare unite).

○ Carnea de pui se digeră uşor, este bogată în proteine şi nu e prea grasă, cu excepţia pielii.

❑ Găina este folosită pentru supă sau rasol, ca şi → *claponul*, care se consumă în mod tradiţional de Crăciun. Puiul este adecvat pentru orice fel de preparare la cald; păsările mai tinere sunt optime ca friptură, la grătar şi prăjite; păsările mai puţin tinere (dar nu bătrâne) se pretează la alte tipuri de preparări. Conform cerinţelor reţetelor, puiul se poate găti întreg, despicat în lungul şirei spinării, dar cu pieptul întreg (ca o carte), tranşat în două jumătăţi, în sferturi (2 piepţi şi două copane). Puiul gătit în bucăţi se tranşează de obicei în opt părţi; dacă se prăjeşte, se tranşează în zece părţi, eliminând şira spinării. [*T.C.*]

PULPA INTERIOARĂ

Bucată de carne fragedă şi cu foarte puţină grăsime, tranşată din partea interioară a pulpei de → *vită*. În bucătărie, se pretează la prepararea şniţelelor, ruladelor şi a fripturilor înăbuşite.

PUNCH

Băutură alcoolică preparată cu apă fiartă, rom, suc şi coajă şi zeamă de lămâie, de mandarină sau de portocală. Deseori este aromatizată cu cuişoare şi scorţişoară.

PURINA

Compus chimic prezent în natură sub formă de derivaţi, denumiţi generic purine sau baze purinice: *oxipurine* (de exemplu, acidul uric), *metilpurine* (precum cofeina) şi *aminopurine*. Acestea din urmă îndeplinesc o funcţie importantă în construcţia acidului nucleic, componentă fundamentală a celulei. Alimentele bogate în purine sunt carnea (în special organele interne), crustaceele, drojdia (de bere şi de pâine), heringii, sardelele, scrumbiile, hamsiile. [*T.C.*]

Scanned with OKEN Scanner

QUARTIROLO

Brânză de vacă specifică regiunii Lombardia: *quartirolo lombard* este denumire de origine protejată (DOP). Calupul, de formă paralelipipedică, poate atinge o greutate de 3,5 kg. Varietatea proaspătă se maturează timp de maximum o lună, nu are crustă, iar miezul este alb şi compact. Gustul este delicat, uşor acrişor. Sortimentul fermentat se maturează în aproximativ 2 luni şi este acoperit cu o patină de mucegai. Miezul este destul de moale şi foarte gustos. Fie proaspătă, fie maturată, quartirolo este o brânză nu prea grasă, care se consumă ca brânză de masă.

QUATTRO FORMAGGI, AI/CU PATRU BRÂNZETURI

Poartă această denumire felurile de mâncare din paste făinoase sau din orez, condimentat cu mai multe brânzeturi şi cu unt sau smântână din abundenţă.

QUICHE

Plăcintă sărată tipică pentru nord-estul Franţei; cea mai renumită este *quiche lorraine* (din Lorena). Este vorba de o plăcintă din aluat de foitaj umplută cu ou, şuncă rumenită sau slănină, smântână sau unt şi sare, şi coaptă la cuptor. Alte variante sunt pe bază de aluat fraged sau aluat de foitaj şi pot fi umplute cu diferite sortimente de brânzeturi sau de mezeluri feliate, cu diverse legume şi mirodenii.

QUINOA

Denumire populară pentru *Chenopodium quinoa*, plantă erbacee din familia Chenopodiacee. Este înaltă de circa 1 m. Seminţele se coc sau se prăjesc pentru a produce o făină, care, împreună cu făina de grâu, este folosită în panificaţie. Frunzele mai fragede se consumă ca spanacul.

Scanned with OKEN Scanner

R

RAC

Nume generic al unor specii de crustacee marine şi de apă dulce, caracterizate prin forma plată, carapacea colorată (gri, verde, portocalie) şi cleşti anteriori puternici. Racul de râu *Potamon fluviatile* este un rac de dimensiuni mici (5 cm) şi culoare brun–gri şi este pescuit şi consumat mai ales în zona Florenţei. Printre speciile marine cele mai comune, se numără: *racul de ţărm* (*Carcinus maenas*) sau *verde* (*Carcinus mediterraneus*), *racul mare* sau *grancio poro* (*Cancer pagurus*), de dimensiuni mari (40 cm) şi *racul de mare* (*Maia squinado*), de culoare roşu–roz, mult apreciat. Carnea de rac este fragedă şi foarte gustoasă; se consumă opărită, sub formă de salată condimentată cu ulei şi lămâie, preparată la cuptor, la gratin sau ca rac umplut, în supă, împreună cu peşti şi alte crustacee şi drept condiment pentru macaroane şi mâncăruri de orez.

Compoziţia chimică a cărnii de rac

apă	80,10	g
proteine totale	13,60	g
lipide totale	0,60	g
colesterol	150,00	mg
glucide disponibile	2,90	g
fibre alimentare	lipsă	
alcool	lipsă	
fier	1,80	mg
calciu	110,00	mg
sodiu	146,00	mg
potasiu	266,00	mg
fosfor	349,00	mg
zinc	1,10	mg
tiamină (vit. B_1)	0,08	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,240	mg
vitamina C	2,00	mg
vitamina B_6	0,08	mg
acid folic	14,00	µg
retinol eq	urme	
vitamina E	0,82	mg
vitamina D	urme	
energie	**71 kcal**	

RAC DE MARE

Alt nume pentru → *canocchia*.

Genul de mare cuprinde numeroase varietăţi, cum sunt: „racul roşu mediteranean" (*Aristo morfa foliacea*), care are carnea gustoasă; „racul mare mediteranean" sau „racul imperial" (*Penaeus kerathurus*), cu lungimea de peste 20 de cm şi foarte răspândit în Italia, unde este apreciat pentru carnea fragedă şi delicată.

În bucătăria italiană, racii se prepară în multe moduri: la grătar, opăriţi şi cu sos, la pungă sau drept condiment pentru macaroane şi pentru mâncăruri de orez.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cărnii racului de mare

apă	79,00 g
proteine totale	18,10 g
lipide totale	1,10 g
colesterol	78,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,70 mg
calciu	89,00 mg
sodiu	293,00 mg
potasiu	329,00 mg
fosfor	229,00 mg
zinc	3,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,70 mg
vitamina C	3,00 mg
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	44,00 µg
retinol eq	2,00 µg
vitamina E	1,00 mg
vitamina D	urme
energie	**87 kcal**

RACHIU

Nume generic dat multor băuturi alcoolice tari (40–70°), care-şi trag numele specific fie de la zona în care sunt produse, fie de la caracteristicile produsului în sine. Rachiul se obţine prin distilarea vinului (*cognac, brandy*), a fructelor (*rachiu de cireşe, rachiu de caise, calvados şi ţuică*), a borhotului de struguri (*tescovină*), a melasei extrase din trestia de zahăr (*rom*) şi prin fermentaţia cerealelor (*votcă, whisky*).

RACLETTE[1]

Caşcaval elveţian din lapte de vacă. Este de dimensiuni mari, se maturează în medii umede care favorizează formarea unei cruste patinate, acoperită de un strat de microfloră. Miezul gras are o culoare galbenă, este compact dar elastic şi are gust şi miros mai degrabă înţepătoare. Se consumă aproape exclusiv în stare topită, în felul de mâncare cu aceeaşi denumire, care este tradiţional elveţian.

RACLETTE[2]

Preparat gastronomic eleveţian pe bază de caşcaval → *raclette*[1] topit şi cu cartofi fierţi, felii de şuncă ţărănească (speck) şi murături. Cândva, caşcavalul se topea pe marginea vetrei, punând vasul pe jumătate pe vatră şi răzuind cu o spatulă specială stratul superficial deja topit. În schimb, astăzi, caşcavalul (pe lângă raclette, şi fontina şi gruyère) se taie în felii şi se aşază pe farfurioare speciale, care sunt încălzile într-un cuptor electric.

RACUL DE MARE GRANCEVOLA

Specie foarte apreciată de → *rac.*

RADICALI LIBERI

Compuşi chimici instabili şi foarte reactivi, deoarece au un electron liber, neîmperecheat, care tinde să se cupleze cu un electron din altă moleculă, moleculă care, la rândul ei poate deveni instabilă producând o reacţie în lanţ cu consecinţe negative asupra structurilor celulare din organism. Radicalii liberi, printre care radicalul oxidril, anionii superoxid şi peroxil, au în general, o viaţă scurtă şi, deoarece tind să captureze electroni din alte molecule, sunt oxidanţi puternici; sunt numiţi şi „compuşi reactivi ai oxigenului" sau

Scanned with OKEN Scanner

ROS, când sunt produşi fie prin metabolismul aerobic normal (aproximativ 2–5% din oxigenul prezent la nivel celular se transformă în compuşi reactivi), fie datorită factorilor ambientali, ca fumul şi radiaţiile, datorită unui exces de medicamente şi a unui stil incorect de nutriţie. ROS sau radicalii liberi dăunează ADN-ului nuclear, proteinelor şi matricei lipidice a celulelor. Numeroase studii au evidenţiat importanţa unei alimentaţii bogate în compuşi antioxidanţi (polifenoli, tioli, vitaminele C şi E, precum şi unele minerale) pentru prevenirea diverselor boli cronico-degenerative legate de o creştere a stresului oxidativ, provocat de însişi radicalii liberi. Pe de altă parte, de menţionat că organismul posedă sisteme enzimatice cu acţiune antioxidantă, cum sunt *superoxidul dismutasi, glutatione perossidasi* şi *catalisi*, coparticipante în dezactivarea unor radicali liberi care se formează în organism.

RAFANO

Denumire comună pentru unele rădăcini picante şi altă denumire pentru → *hrean*.

RAGÙ

Sos pe bază de carne, asezonată cu mirodenii şi zarzavaturi. Conform reţetei din Bologna, la carnea tocată de porc şi viţel se adaugă un amestec călit din burtă de porc, ceapă, morcovi, ţelină, vin roşu şi pulpă de tomate. Fierberea se face în zeamă de carne, pe foc mic. În schimb, reţeta din sudul Italiei, prevede fierberea la foc lent a unei bucăţi întregi de carne, la care se pot adăuga cârnaţi sau slănină, ulei, ceapă şi condimente. Ambele reţete de ragù se utilizează pentru asezonarea pastelor făinoase.

RAGUSANO

Brânză din lapte de vacă (DOC), produsă în provinciile Raguza şi Siracuza. Are formă de paralelipiped, poate cântări între 10 şi 16 kg şi are o coajă netedă, uleioasă, de culoare galbenă, care se întunecă în timpul maturării, care poate dura între 6 şi 24 de luni. În timpul procesării, pentru coagulare se utilizează un cheag animal (miel, ied), iar sărarea se face în saramură. Miezul, deschis la culoare, este gras şi cu gust delicat dacă brânza este proaspătă, şi picant, dacă este maturată. În general, se consumă ca brânză de masă.

RAMBASSICCI

Sarmale din varză creaţă, umplute cu carne tocată de porc şi de mânzat, usturoi şi boia. Este o specialitate din Trieste, de origine croată.

RANA PESCATRICE

Nume comun pentru două specii de peşti de mare din genul *Lophius*, numite şi *coda di rosco*. *Lophius piscatorius* se caracterizează printr-un corp masiv şi aplatizat, de lungimi între 50 cm şi 2 m, de culoare brun-verzui; Lophius budegassa este de dimensiuni mai mici, cu pete. Carnea ambilor este tare şi cu gust delicat şi se prapară la cuptor, la pungă, la grătar sau în mâncare.

RAPANELLO

Altă denumire pentru → *ridiche*.

RAPIŢĂ

Nume comun pentru *Brassica napus*, var. *Arvensis*, plantă oleiferă de dimensiuni medii-mari (peste 1 m înălţime). Are frunzele cărnoase de culoare verde deschis şi flori galbene sau albe dispuse

Scanned with OKEN Scanner

în ciorchine; din seminţele brune se extrage un ulei comestibil bogat în *acid erucic*. Din unele cercetări, conduse de FAO şi de OMS, rezultă că acidul erucic în cantităţi moderate vatămă serios ficatul şi inima. Înainte de a fi folosit în alimentaţie, uleiul de rapiţă trebuie rafinat, deoarece conţine o cantitate mare de acid erucic, care este o substanţă toxică.

RASCHERA
Brânză DOC, din lapte de vacă sau mixt, produsă în provincia Cuneo. Are o formă rotundă sau paralelipipedică, de dimensiuni destul de mari şi o perioadă de maturare între 3 şi 6 luni. Crusta este maronie şi destul de consistentă, în timp ce miezul este tasat, de culoare galben pai şi are găuri împrăştiate în masa brânzei. Brânza raschera, tipică pentru zona muntoasă, dacă este produsă la peste 900 m altitudine, poate primi calificativul de „brânză de păşune". În general se consumă ca brânză de masă.

RASOL
Fel de mâncare răspândit în special în Piemonte, constituit dintr-un amestec de carne fiartă (cu precădere de viţel şi de găină), servit cu sosuri (muştar, → *sos verde*, → *mostarda*), zarzavaturi şi legume.

RATAFIÀ
Lichior obţinut prin distilarea sucurilor fermentate de cireşe amare, coacăze, zmeură sau din ierburi aromatice, cum sunt scai de papură şi angelica. Are o tărie alcoolică de aproximativ 25°.

RATATOUILLE
Amestec de legume (vinete, ardei, roşii, ceapă şi dovlecei), fierte înăbuşit pe foc mic, cu ulei de măsline şi diferite mirodenii. Mâncarea se serveşte caldă sau călduţă, de obicei ca garnitură. Este o specialitate din Provenţa.

RAŢĂ
Nume comun dat diferitelor păsări din genul *Anas*: cea mai cunoscută este *raţa sălbatică* (*Anas pltyrhynchos*) şi diferitele rase care descind din aceasta, printre care *raţa domestică*. Aceasta din urmă este o pasăre de curte, de dimensiuni nu prea mari, care în momentul tăierii ajunge la o greutate de aproximativ 1,5 kg. Carnea cea mai apreciată este cea a exemplarelor tinere şi a femelelor. Sunt preparate la cuptor, umplute, fripte pe jăratic sau gătite după o scurtă fezandare de (24 h). Din → *ficat* de raţă îndopată, ca şi din cel al gâştelor, se obţine preparatul francez numit *pâté de foie gras* (→ *pate*).

RAŢĂ PITICĂ
Raţă sălbatică (*Anas crecca*), numită şi *alzagola* sau *arzagola*, de dimensiuni mici (de aproximativ 40 cm) şi caracterizată printr-o pată verde irizat pe aripi. Răspândită în întreaga Europă, este prezentă în Italia între martie şi august. Raţa pitică este adecvată pentru a fi friptă la cuptor, gătită sau preparată înăbuşit în suc propriu şi ulei sau unt.

RAŢĂ SĂLBATICĂ
Altă denumire pentru → *raţă sălbatică*.)

RAVIOLI/ COLŢUNAŞI
Foaie de aluat cu ou, tăiat în diferite forme mici (pătrate, cercuri, semilune), um-

Scanned with OKEN Scanner

plute cu carne, cu vegetale sau brânzeturi („umplutura de post" este din urdă şi spanac) şi conform altor nenumărate variante regionale. Colţunaşii se fierb în multă apă şi se servesc asezonaţi în diverse feluri, cu unt, sosuri, ragù şi zemuri.

RAZZA

Gen de peşti de mare (*Raja*), caracterizaţi printr-un corp subţire şi romboidal, două aripioare dorsale ample, coada lungă şi subţiată, uneori dotată cu spini. În Marea Mediterană se găseşte varietatea *razza chiodata* (*Raja clavata*), caracterizată prin nişte proeminenţe osoase pe tot corpul, *Raja batis*, *Raja miraletis* şi *Raja macrorhynchus*. Carnea acestor peşti, lipsită de grăsime, nu este foarte apreciată. Din ea, se consumă în mâncare (fălcile, adică două bucăţi de-o parte şi de alta a capului).

RĂCUŞOR

Nume comun pentru raci mici, de obicei de mare (genurile *Aristeus*, *Nika*, *Alphaeus*, *Palaemon*). Au carnea roz, fragedă şi gustoasă. Se consumă făcuţi la grătar, marinaţi, prăjiţi, opăriţi şi cu sos sau drept condiment pentru macaroane sau pentru mâncăruri de orez, ori împreună cu alte → *fructe de mare*.

REBLOCHON

Brânză din lapte de vacă, produsă în Franţa, în Savoia şi în nordul Italiei, în Piemont şi Valle d'Aosta. Se obţine din laptele cel mai bogat în grăsimi. Are formă cilindrică, o greutate între 300 g şi 1 kg, crusta este acoperită cu o patină pigmentată în alb sau portocaliu. Maturarea durează aproximativ 10–15 zile. Miezul este moale şi cu gust şi miros înţepător. Se consumă de obicei ca brânză de masă.

Compoziţia chimică a peştilor razza

apă	82,20 g
proteine totale	14,20 g
lipide totale	0,90 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	0,70 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	31,00 mg
sodiu	130,00 mg
potasiu	222,00 mg
fosfor	218,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,50 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,37 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	15,00 µg
vitamina E	0,40 mg
vitamina D	urme
energie	**68 kcal**

RECIOTO DI SOAVE

Vin alb DOCG din provincia Verona. Se produce cu precădere din struguri din soiul Garganega (70–90%), la care se adaugă struguri din soiurile Trebbiano toscan şi Trebbiano di Soave şi are o tărie de cel puţin 11,5°. Sortimentul „classico" este produs aproape exclusiv în comunele Monteforte d'Alcone şi Soave.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a răcuşorilor congelaţi

apă	83,00 g
proteine totale	13,60 g
lipide totale	1,00 g
colesterol	178,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	2,40 mg
calciu	180,00 mg
sodiu	344,00 mg
potasiu	68,00 mg
fosfor	136,00 mg
zinc	0,90 mg
tiamină (vit. B_1)	urme
riboflavină (vit. B_2)	0,02 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	13,00 µg
retinol eq	2,00 µg
vitamina E	2,85 mg
vitamina D	urme
energie	**63 kcal**

RECIOTO şi AMARONE DELLA VALPOLICELLA

Vinuri roşii DOC din provincia Verona. Se produc din soiurile de viţă Corvina Veronese (40–70%), Rondinella şi Molinara (30–60%), cu mici cantităţi de struguri din soiurile Rossignola, Sangiovese şi Negrara; primul are o tărie de minimum 12°. Sortimentul „Amarone", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani, are o tărie de cel puţin 13,5°. Sortimentul „classico" este produs în regiunea viticolă Valpantena, iar sortimentul „Valpolicella" este produs în zona viticolă cu acelaşi nume.

REFOSCO

Vin roşu DOC, cu denumirea → *Friuli Grave* (*Friuli Grave* Refosco cu peduncul roşu) şi → *Friuli Latisana* (*Friuli Latisana* Refosco cu peduncul roşu).

REFRIGERARE

Metodă de conservare prin frig, care constă în menţinerea alimentelor în celule frigorifice cu ventilaţie şi umiditate controlată, la o temperatură între 2°C şi 5°C, fără a ajunge la îngheţare. Refrigerarea încetineşte reacţiile enzimatice şi dezvoltarea microorganismelor responsabile de alterarea alimentelor (fără a le elimina), prin urmare le prelungeşte conservabilitatea, menţinând nealterate caracteristicile chimice, fizice şi organoleptice pe perioade variabile, de la câteva zile la câteva săptămâni. Refrigerarea este, deci, o tehnologie de conservare care dă rezultate optime, cu condiţia ca produsele iniţiale (produse din legume şi fructe, lactate şi brânzeturi, peşte, carne, mezeluri etc.) să fie proaspete. Refrigerarea este utilizată şi pentru a favoriza maturarea salamurilor şi a brânzeturilor, precum şi pentru frăgezirea cărnii după tăierea animalului. [*P.L.*]

REGGIANO

Abreviere pentru → *parmezan reggiano* (din Reggio Emilia).

RETINOL

Una dintre formele biologic active ale vitaminei A, împreună cu compuşii retinali şi cu acidul retinolic. Retinolul este prezent în ţesuturile animale; în schimb,

Scanned with OKEN Scanner

ţesuturile vegetale conţin carotenoide, dintre care unele pot fi transformate în vitamina A (de exemplu, betacarotenul). Din acest motiv, conţinutul de vitamina A din alimente se calculează ca *retinol echivalent* (*retinol eq., n.tr.*), adică suma dintre cota de retinol existent şi cantitatea care rezultă prin transformarea carotenoidelor în vitamina A. Gradul de transformare a carotenoidelor în vitamina A este scăzut; se consideră că un microgram de retinol echivalent corespunde la 6 micrograme de betacaroten şi la 12 micrograme din alte carotenoide provitamina A. [*P.R.*]

RETSINA
Vin alb grecesc, caracterizat printr-o aromă intensă datorată răşinii de pin de mare care se adaugă la must în timpul fermentării.

RIBOFLAVINĂ
Altă denumire pentru → *vitamina* B_2.

RIBOLLITA
Supă de legume, tipică pentru Toscana, pe bază de varză neagră şi fasole boabe *borlotto*. Se prepară punând la fiert fasolea, împreună cu un sos din ceapă călită, morcovi, ţelină, praz, roşii tăiate şi usturoi. Totul se pasează şi se îmbogăţeşte cu mirodenii (cimbrişor, rozmarin) şi cu foi de varză neagră tăiate bucăţi, după care se varsă peste o bază de pâine prăjită stropită cu ulei şi acoperită cu un strat de ceapă, după care se pune din nou la fiert.

RICCIARELLO
Prăjiturică din Siena, preparată dintr-un amestec de migdale, zahăr, miere, albuş, coajă de lămâie şi vanilie. Pasta se taie în bucăţi în forme mici, ovoidale şi romboidale, se aşază pe un strat subţire de făină de patiserie şi apoi se presară cu zahăr pudră.

RICCIOLA
Peşte de mare (*Seriola dumerli*), cu o lungime de până la 90 cm, de culoare verde-argintiu sau albastru-argintiu, cu nuanţe aurii pe spate. Are carnea consistentă şi cu gust delicat, se prepară în felii la grătar, la tigaie, în mâncare şi la cuptor.

RIDICHE
Nume comun pentru unele plante erbacee din specia *Raphanus raphanistrum* din familia Crucifere. Speciile cele mai cultivate sunt:
– *ridichea roşie* (*sativus*), care prezintă numeroase varietăţi, ca formă şi culoare a rădăcinii, precum şi ca timp de creştere; cea mai cunoscută varietate are o rădăcină mică rotundă sau alungită, de culoare roşie, cu pulpa albă şi gust uşor picant;
– *ridichea neagră* (*niger*), în italiană numită *ramolaccio*, care se caractrizează printr-o rădăcină de mărime mijlocie, pe dinafară închisă la culoare, şi pe dinăuntru albă.
O Ridichea stimulează pofta de mâncare, digestia şi funcţionarea ficatului şi a colecistului. Ridichea conţine:
– vitamina C şi vitamine din grupa B;
– săruri minerale de calciu, de fosfor, de sodiu, de potasiu, de sulf, de iod şi de magneziu;
– fibre alimentare, în cantitate redusă;
– compuşi sulfuraţi, printre care rafanolul, care îi conferă aroma şi gustul caracteristice.
➪ Ridichile se consumă crude, ca atare sau tăiate în salate mixte.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a ridichii

apă	95,60 g
proteine totale	0,80 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	1,80 g
fibre alimentare	1,30 g
alcool	absent
fier	0,90 mg
calciu	39,00 mg
sodiu	59,00 mg
potasiu	240,00 mg
fosfor	29,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,02 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	18,00 mg
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	38,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	absent
vitamina D	absent
energie	**11 kcal**

RIESLING

Vin şi soi de viţă cu acelaşi nume, care se disting în *Riesling italian* (cu frunzele deschise la culoare, destul de mari şi caracterizate prin vinişoare evidente de culoare galben-verzui; ciorchinii au boabele mici şi aurii) şi *Riesling renan* (cu frunzele mai mici şi mai închise la culoare şi boabele uşor ţuguiate). Sunt DOC, vinurile Riesling cu denumirea *Oltrepò Pavese, Alto Adige, Terlano, Trentino, Lison Pramaggiore, Colli, Orientali del Friuli, Collio Goriziano, Friuli Grave, Isonzo* şi *Friuli Latisana.*

RINFORZO, salată

Salată pe bază de conopidă fiartă, măsline, anşoa, capere, usturoi, asezonată cu usturoi şi oţet. Este o specialitate din Napoli pentru perioada Crăciunului.

RINICHI

Rinichii de la animalele tăiate, incluşi în → *organe.* La vite, rinichiul este străbătut de de reţea de canale care îl împart în lobi şi are o culoare roz, trandafiriu sau maro deschis. Ovinele şi caprinele au rinichii netezi, compacţi şi în formă de fasole, în timp ce la cabaline, rinichii au forme diferite şi sunt de culoare galben brună. Porcinele au rinichii netezi, de formă alungită şi de culoare roşu închis. Rinichii cei mai apreciaţi, bogaţi în colesterol, fier şi proteine, sunt cei de viţel şi de miel. Trebuie să fie bine spălaţi, puşi în sare cel puţin timp de oră pentru a elimina mirosurile şi trebuie supuşi unei preparări rapide pentru a nu se întări. Se rumenesc în tigaie şi se asezonează cu sosuri, ori se prepară în feliuţe trecute prin pesmet şi fripte la grătar sau la cuptor.

RISERVA

Calificativ menţionat pe eticheta vinurilor DOC şi DOCG, pentru a indica valoarea deosebită datorată unei perioade de învechire mai lungi decât perioada cerută pentru punerea în vânzare şi pentru denumire de DOC şi DOCG.

RISI E BISI

Supă de orez şi de mazăre, cu un amestec călit de burtă de porc, unt, ulei şi ceapă, amestecată până la fierbere.

RISOTTO

Mâncare pe bază de → *orez,* fiert pe foc mic, cu adaos de cantităţi mici de supă şi

Scanned with OKEN Scanner

amestecând continuu, astfel încât boabele să elibereze amidonul şi să se lege între ele. Risotto cere ca bază un amestec călit de ceapă şi zarzavaturi, la care se adaugă supă sau apă, uneori vin alb sau roşu şi ingredientele necesare, conform numeroaselor reţete: sparanghel, spanac, ciuperci, raci, brânzeturi etc. Este o specialitate din nordul Italiei, dar care în zilele noastre s-a răspândit la nivel naţional în nenumărate variante. Printre reţetele cele mai cunoscute, se află *risotto alla → milanese* cu ghimbir; → *risi e bisi*, cu mazăre; *risotto al → barollo*, specific pentru Piemonte; *risotto ai → quatro formaggi*; *risotto alla pescatora*, cu fructe de mare; *risotto alla trevisana*, cu cicoare; *risotto cu ciuperci.*

RIVIERA DEL GARDA BRESCIANO sau GARDA BRESCIANO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii, unul roz şi altul alb din provincia Brescia. Vinurile roşii şi cel roz se obţin cu precădere din soiul de viţă Groppelo, amestecat cu struguri din soiurile Sangiovese, Manzemino şi Barbera şi au o tărie de minimum 11–12°. Sortimentul „Superiore" al vinului *Riviera del Garda Bresciano roşu* are o tărie de cel puţin 12°, în timp ce sortimentul „spumos roz" are o tărie de minimum 11,5°. Vinul alb, produs cu precădere din struguri din soiurile Riesling italian şi Riesling renan are o tărie de cel puţin 11°.

RIVIERA LIGURE DI PONENTE
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi unul roz, produse în comunele Imperia, Genova şi Savona. Vinurile albe, *Riviera Ligure di Ponente Pigato* şi *Riviera Ligure di Ponente Vermentino*, se obţin cu precădere din struguri din soiul Pigato (95%) şi au o tărie de minimum 11°. Vinurile roşii, produse cu precădere din soiurile de viţă Dolcetto şi Rossese, au o tărie de cel puţin 11°, iar sortimentul „Superiore" al vinului *Riviera Ligure di Ponente Ormeasco*, care necesită o perioadă de învechire de 1 an de la cules, are 12°. Vinul roz *Riviera Ligure di Ponente Ormeasco Sciac-Trà* se produce aproape exclusiv din soiul de viţă Dolcetto şi are o tărie de cel puţin 11°.

ROASTBEEF
Sortiment de carne de vită de dimensiuni mari, cotlet sau muşchi-file, prăjită în tigaie sau la cuptor, în aşa fel, încât partea exterioară să prindă gust şi culoare, în timp ce partea interioară să rămână fragedă şi roşiatică. Se prepară în două moduri: în *stil englezesc* şi în *stil florentin*. Prin metoda englezească, bucata de carne se pune în tigaie sau la cuptor, cu un amestec de făină prăjită, unt şi muştar (rântaş cu muştar, *n.tr.*); se consumă fierbinte, tăiată în felii groase, asezonate cu zeama de la friptură, la care se adaugă sos → *Worchestershire*. Conform reţetei florentine, carnea se prepară la cuptor sau în tigaie şi se unge din timp în timp cu un sos pe bază de ulei şi rozmarin. Se consumă în felii subţiri, chiar şi rece.

ROBIOLA
Brânză din lapte de vacă, de capră sau de oaie, produsă în particular în Lombardia şi în Piemont. *Robiola lombardă* este o brânză proaspătă de dimensiuni mici, necesită o perioadă de maturare de 60 de zile şi este acoperită cu o patină portocalie. Miezul este moale, deschis la culoare şi cu un gust puternic şi picant (*robiola della Valsassina*). Se consumă ca brânză de masă. *Robiola del Piemonte* – ca şi *robiola del Bec* (de capră) şi *robiola di Roccaverano* DOP (din lapte de capră, de vacă şi de oaie) – este de dimensiuni mici şi formă în

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a brânzei robiola

apă	51,00 g
proteine totale	18,90 g
lipide totale	25,90 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,70 mg
calciu	704,00 mg
sodiu	1110,00 mg
potasiu	96,00 mg
fosfor	374,00 mg
zinc	4,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,24 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,80 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	19,00 µg
retinol eq	293,00 µg
vitamina E	0,24 mg
vitamina D	0,17 µg
energie	**309 kcal**

general pătrată şi este lipsită de coajă. Miezul este alb, pufos şi cu gust dulce, dar puţin acrişor. Se consumă ca brânză de masă, deseori unsă pe pâine.

RODIE

Bacă coriacee a rodierului (*Punica granatum*), arbore din familia Punicacee. Baca conţine seminţe, e formată dintr-o pulpă gelatinoasă, roşie şi acrişoară, cu sâmburele de consistenţă lemnoasă. Rodia este diuretică şi ajută la digestie. Pulpa conţine zaharuri (glucoză şi fructoză), acid citric, vitamina C şi tanini (care conferă fructului proprietăţi astringente şi gustul său caracteristic, acrişor şi aromat).

○ Din rodie se consumă seminţele, folosite şi la prepararea siropurilor, peltelelor, îngheţatelor.

❑ O infuzie de flori uscate şi mărunţite (50 g la un litru de apă clocotită) este utilă pentru clătiri ale gurii împotriva inflamaţiilor

Compoziţia chimică a rodiei

apă	80,50 g
proteine totale	0,50 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	15,90 g
fibre alimentare	2,20 g
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	urme
sodiu	7,00 mg
potasiu	290,00 mg
fosfor	10,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,09 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,09 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	8,00 mg
vitamina B_6	0,31 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,55 mg
vitamina D	lipsă
energie	**63 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

cavității bucale și a aftelor. Ca diuretic, este indicat siropul, obținut din pulpa semințelor (100 g), lăsate la macerat în 300 ml de alcool de 60° timp de cinci zile, la care se adugă 500 g de sirop de zahăr.

ROERO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roșu și unul alb din provincia Cuneo. Vinul roșu este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Nebbiolo (95-98%), la care se poate adăuga o cantitate mică de struguri Arneis și din alte soiuri locale. Are o tărie de minimum 11,5° și este pus în vânzare din iunie următor recoltării strugurilor; sortimentul „Superiore" are o tărie de cel puțin 12°. Vinul alb *Roero Arneis*, obținut din soiul de viță cu același nume, are o tărie de minimum 10,5°.

ROINIȚĂ

Plantă erbacee perenă (*Melissa officinalis*), numită și *citronella* sau *limonina* datorită mirosului plăcut de lămâie pe care îl emană când este ușor presată. Răspândită în țările mediteraniene în stare spontană și cultivată; se utilizează frunzele și vârfurile înflorite care au proprietăți aromatice și blând curative: aperitive, digestive, calmante.

○ Roiniţa conţine:
– ulei esențial (cugeraniol, linalol, citronellale), care stimulează pofta de mâncare și stimulează digestia;
– substanțe aromatice, cum este camforul;
– săruri minerale;
– rășini, tanini și peptine.

❑ Frunzele de roiniță sunt utilizate pentru a da gust mâncărurilor, pentru aromatizarea oțetului și ca ingredient în lichioruri.

➪ O infuzie din frunze de roiniță, băută pe nemâncate, are o acțiune relaxantă.

ROLLÈ

Felie de carne, care se obține din piept de vițel, rulată și umplută în diferite moduri, cel mai frecvent cu urdă de oaie, fleică de porc, salvie, ceapă și spanac. Este prăjită, la cuptor sau în tigaie, cu vin alb. Se servește în felii și se poate consuma și rece. Ruloul se poate face și cu aluat de foitaj în loc de carne și cu o umplutură de spanac, parmezan, ouă și cârnați.

ROM

Băutură obținută prin distilarea sucului sau a melasei de trestie de zahăr. Proaspăt distilat, romul este incolor, dar, după învechire, devine galben-auriu; are o tărie alcoolică ridicată. Uneori, în timpul distilării, se adaugă ierburi aromatice, pentru a-i diversifica aroma. În comerț se găsesc diverse tipuri de rom: *romul cubanez*, de culoare deschisă, cu învechire scurtă, cu adaos de cherry, de struguri de Corint și zahăr caramelizat; *romul de Jamaica*, cu fermentație îndelungată și amestecat, după învechire, cu romuri mai ușoare; *romul de Haiti*, de culoarea chihlimbarului și gust plăcut, deseori cu o perioadă mare de învechire. Romul se bea ca atare, precum și ca ingredient în cocteiluri; încălzit și aromatizat, stă la baza băuturii → *punch*. Se utilizează în cofetărie, la prepararea bomboanelor de ciocolată umplute și a înghețatelor, pentru îmbibarea aluaturilor (→ *babà*) și a unor prăjituri, precum și pentru → *flambé*.

ROMADOUR

Brânză originară din Belgia, dar răspândită mai ales în Germania, produsă din lapte de vacă. Are crusta acoperită cu o

patină pigmentată care se formează în timpul maturării în medii umede şi ca urmare a repetatelor spălări cu saramură. Miezul moale şi gras are gust şi miros foarte pătrunzător. În general, se consumă ca brânză de masă.

RONCAL
Brânză din lapte de oaie, produsă în zona muntoasă a Pirineilor, la frontiera dintre Franţa şi Spania. Are miezul dur şi cu găuri; gustul este delicat dacă brânza este proaspătă şi mai intens, dacă este maturată. De obicei se consumă ca brânză de masă.

ROQUEFORT
Brânză franţuzească din lapte de oaie, din familia brânzelor → *bleu*. Are crusta aspră şi destul de groasă, şi se maturează în grote timp de cel puţin trei luni. Miezul gras este compact, de culoare deschisă şi marmorat, cu alte cuvinte are striaţii verzi-albastre, cauzate de mucegai. Gustul este foarte puternic şi picant. Se consumă ca brânză de masă, dar se foloseşte şi ca ingredient pentru asezonări şi salate.

ROSOLIO
Denumire generică pentru lichioruri aromatizate cu tărie alcoolică scăzută şi gust dulce, cum este rosolio de cireş, de mandarine etc. Reţeta cea mai tradiţională este din petale de trandafir infuzate în alcool şi îndulcite cu miere. Se consumă după mese, ca lichior de desert.

ROSSESE DI DOLCEACQUA
Vin roşu DOC din provincia Imperia. Se produce din soiul de viţă Rossese, are o tărie de minimum 12°, iar sortimentul „Superiore", care necesită o perioadă de învechire de 1 an de la cules, are o tărie de minimum 13°.

ROSSO BARLETTA
Vin roşu DOC produs în provinciile Bari şi Foggia. Se obţine din soiurile de viţă Uva di Troia (70%), Montepulciano, Malbeck şi Sangiovese. Are o tărie de minimum 12°, iar sortimentul „vechi" necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

ROSSO CANOSSA
Vin roşu DOC, din provincia Ancona. Se produce din soiurile de viţă Montepulciano şi Sangiovese şi are o tărie de minimum 11,5°, în timp ce sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani din martie următor culesului, are o tărie de cel puţin 12,5°.

ROSSO CANOSSA
Vin roşu DOC, produs în comuna Canosa din provincia Bari. Se obţine din soiurile de viţă Uva di Troia (65%), amestecat cu struguri din soiurile Montepulciano şi Sangiovese (maximum 35%). Are o tărie de minimum 12°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani în butoaie de lemn, are o tărie de minimum 13°.

ROSSO DI CERIGNOLA
Vin roşu DOC, produs în comuna Montalcino din provincia Siena. Este produs exclusiv din struguri din soiul Sangiovese grosso. Are o tărie de cel puţin 12° şi este pus în vânzare începând cu septembrie următor culesului.

ROSSO DI CERIGNOLA
Vin roşu DOC, produs în comunele Ascoli, Satriano, Cerignola, Stornara şi

Scanned with OKEN Scanner

Stornavella, din provincia Foggia. Se obţine din soiurile de viţă Uva di Troia (minimum 55%), Negroamaro (maximum 30%), Sangiovese, Barbera, Montepulciano, Malbeck şi Trebbiano toscan. Are o tărie de minimum 12°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani în butoaie de lemn, are o tărie de cel puţin 13°.

ROSSO DI MONTEPULCIANO
Vin roşu DOC, produs în comuna Montepulciano din provincia Siena. Este produs din struguri din soiurile Sangiovese (60–80%), Canaiolo negru şi alte soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie de minimum 11° şi este pus în vânzare începând cu martie următor culesului.

ROSSO PICENO
Vin roşu DOC, produs în provinciile Ancona, Ascolipiceno şi Macerata. Se obţine din soiurile de viţă Sangiovese (60%), Montepulciano (maximum 40%), Trebbiano şi Passerina (maximum 15%). Vinul *Rosso Piceno* are o tărie de cel puţin 11,5°, în timp ce *Rosso Piceno Superiore* are o tărie de minimum 12°, iar sortimentul „Superiore" necesită o perioadă de învechire de cel puţin 1 an de la cules.

ROSTIDA
Mâncare tipică din provinciile Novarra şi Vercelli, pe bază de muşchi de porc, cârnaţi şi organe de porc, preparată în tigaie, cu ceapă şi sos de roşii. Se mînâncă cu mămăligă. Se mai numeşte şi *rustida*.

ROSTISCIADA
Mâncare lombardă, preparată din diferite sortimente de carne de porc, cârnăciori, ceapă şi vin alb. Se prepară cu zeamă şi se consumă de obicei cu mămăligă.

ROSÜMADA
Cremă spumoasă milaneză, pe bază de gălbenuşuri de ou şi zahăr, cu adaos de vin roşu sec.

ROŞCOVĂ
Fructul roşcovului, arbore veşnic verde (*Ceratonia siliqua*), din familia Leguminoaselor, răspândit în zona mediteraneană; are forma unei păstăi mari, plate, de culoare maro, şi conţine seminţe.
Roşcova conţine:
– carbohidraţi, în cantitate semnificativă;
– săruri minerale, de potasiu, de calciu, de fier;
– peptine, adică fibre solubile, folositoare intestinului;
– tanin, substanţă astringentă.
❑ Din seminţele de roşcovă măcinate se obţin varietăţi speciale de făină; din pulpa păstăii se obţine o făină folosită la prepararea prăjiturilor, îngheţatelor şi a marmeladelor. Embrionul roşcovei, bogat în proteine, este unul dintre componentele extractelor vegetale pentru supe.
➪ Decoctul (5 g de făină de roşcove la 100 ml apă fierbinte), băut în doze de 2–3 ceşti pe zi (fără a fi filtrat), este eficient pentru calmarea inflamaţiilor cavităţii bucale şi favorizează digestia.

ROŞIE
Fruct al plantei omonime (*Solanum lycopersicum*) din familia Solanacee, originară din America Centrală şi de Sud şi care se numără printre cele mai larg cultivate plante din lume. Adusă în Europa în secolul al XVI-lea, planta a fost la început utilizată pentru caracteristicile

Scanned with OKEN Scanner

sale ornamentale, întrucât se credea că fructele ar fi otrăvitoare. Se cunosc numeroase varietăţi de roşii, diferite ca formă şi dimensiuni, care se grupează în următoarele categorii:
– roşii de masă sau de salată (*inimă de bou, tondo liscio, palla di fuoco, meraviglia del mercato, marmande, supermarmande, royal ace, costoluto genovese* şi *costoluto di Parma*);
– roşii pentru decojit sau pentru sos (*San Marzano* cu fructul alungit, *ventura, Roma, lampadina, Vesuvio* şi *Napoli*);
– roşii pentru sucuri şi concentrate (*petomech, tondino*);
– roşii pentru conserve, numite şi roşioare sau roşii de supă (*principe Borghese, di Prato, piros, în ciorchini de iarnă*).
Roşiile decojite sunt roşii curăţate de coajă, scurse de zeamă şi refrigerate şi conservate întregi în cutii de conserve sterilizate.
O Roşia este un bun remineralizant, uşor laxativă şi diuretică şi are un aport caloric scăzut. Ea conţine:
– carotenoide în cantităţi semnificative, dintre care *licopenul*, care determină culoarea roşie a fructului;
– potasiu, în cantitate semnificativă;
– vitamine, în cantităţi semnificative, în special vitamina C şi vitamina E;
– tomatină (în seminţe), substanţă cu o uşoară acţiune antibiotică;
– substanţe antioxidante;
– fosfolipide (în seminţe), grăsimi din membrana celulară, care o menţin elastică şi sănătoasă.
❑ Altfel decât proaspete (crude sau gătite), roşiile se consumă din conserve (în care se găsesc decojite, pasate sau concentrate), ca sosuri, sucuri centrifugate pentru prepararea de aperitive, uscate în ulei fără zeamă sau ca ingredient în pizze, supe, mâncăruri de orez sau pe bază de carne, peşte sau ouă. Dacă sunt verzi, se prăjesc în felii. [*T.C.*]

Compoziţia chimică a roşiei de salată

apă	94,20 g
proteine totale	1,20 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	2,80 g
fibre alimentare	1,10 g
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	11,00 mg
sodiu	3,00 mg
potasiu	290,00 mg
fosfor	26,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,70 mg
vitamina C	21,00 mg
vitamina B_6	0,12 mg
acid folic	14,00 µg
retinol eq	42,00 µg
vitamina E	1,03 mg
vitamina D	absent
energie	**17 kcal**

ROZMARIN

Arbust veşnic verde (*Rosmarinus officinalis*), din familia Labiate, foarte răspândit în bazinul Mediteranei şi creşte fie spontan, fie cultivat. Este un tufiş veşnic verde, foarte ramificat, cu frunze aciculare şi cu flori mici, de culoare albastru-violet. De la rozmarin se utilizează florile şi frunzele, din care se

Scanned with OKEN Scanner

extrage un ulei esenţial. Frunzele proaspete sau uscate, se folosesc în gastronomie ca aromatizant.

❑ Rozmarinul se găseşte în comerţ atât în stare proaspătă, cât şi uscat şi este una dintre cele mai folosite ierburi aromatice, foarte frecvent în asociere cu salvie, cimbrişor şi usturoi. Se foloseşte pentru a aromatiza carne, legume, peşti prăjiţi sau la grătar, zemuri şi mâncăruri de orez. Este folosit chiar şi la prepararea unor dulciuri, cum sunt marmeladele sau jeleurile. La plafar, se găseşte în pliculeţe de tizane, cu proprietăţi digestive şi stimulatoare. Uleiul esenţial este utilizat în industria alimentară drept conservant şi antioxidant.

➪ Infuzia se prepară din 1 g de rămurele de rozmarin la 100 ml de apă (doză: o ceaşcă după mesele principale). Tincturile, în alcool sau în vin, se prepară din 20 g de rămurele lăsate la macerat timp de cinci zile, în 100 ml de alcool sau de vin. Pentru a favoriza digestia, se prepară o tizană punând o rămurică de rozmarin într-o ceaşcă de apă clocotită, care se lasă la infuzat timp de 10 minute şi se îndulceşte cu miere. Cu infuzia preparată din 5 g de rămurele în 100 ml de apă, se pot face spălături, clătiri, gargare şi comprese.

Compoziţia chimică a rozmarinului proaspăt

apă	73,60 g
proteine totale	1,40 g
lipide totale	4,40 g
colesterol	absent
glucide disponibile	13,50 g
fibre alimentare	7,70 g
alcool	absent
fier	8,50 mg
calciu	370,00 mg
sodiu	15,00 mg
potasiu	280,00 mg
fosfor	20,00 mg
zinc	0,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,21 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	29,00 mg
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	absent
retinol eq	92,00 µg
vitamina E	1,50 mg
vitamina D	absent
energie	**96 kcal**

RUBARBĂ

Plantă erbacee perenă (*Rheum officinale* şi *Rheum palmatum*) din familia Poligonacee, originară din China şi din Tibet. De la ea se utilizează rizomul (cunoscut sub numele de *rădăcină de rubarbă* sau *de revent*), pentru proprietăţile sale medicinale şi gastronomice.

O Rubarba sau reventul stimulează apetitul, favorizează digestia şi activitatea ficatului, reglează funcţionarea intestinului. Conţine:

– vitamina C şi vitamine din grupa B;
– săruri minerale, printre care de potasiu şi de mangan;
– acizi organici, răşine şi tanini, cărora li se datorează virtuţile sale curative.

❑ Rubarba sau reventul se poate cumpăra proaspăt, cu tulpină şi frunze, ca trufanda, în timp ce rizomul se găseşte la plafar. Din rizom se obţine un medicament amar, folosit pentru infuzii şi în fabricarea bomboanelor. Din rizomul de rubarbă se obţine lichiorul cu aceeaşi denu-

Scanned with OKEN Scanner

mire, amar şi digestiv. Mai ales în ţările anglo-saxone, frunzele de rubarbă sau revent se folosesc la prepararea de dulceţuri, peltele şi jeleuri. Uneori, rubarba se utilizează şi la aromatizarea mâncărurilor pe bază de carne şi a bânzeturilor.

RUBINO DI CANTAVENNA

Vin roşu DOC din provincia Alessandria. Se produce din struguri din soiurile Barbera (75–90%), Grignolino şi Freisa (10–25%). Are o tărie de minimum 11,5° şi necesită o perioadă de învechire de 1 an de la cules.

RUCHÉ DI CASTAGNOLE MONFERRATO

Vin roşu DOC din provincia Asti. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Ruché (90%), eventual amestecaţi cu struguri Barbera şi Brachetto (19%), şi are o tărie de minimum 12°.

RUCHETTA sau RUGHETTA

Altă denumire pentru → *ruccola.*

RUCOLA/VOINICICĂ

Denumire comună pentru unele specii ale unei plante anuale, sălbatică şi cultivată, din familia Crucifere. Este numită şi *ruchetta* sau *rughetta.* Cele mai răspândite specii sunt: *Eruca sativa, Diplotaxis tenuifoglia* şi *Diplotaxis murales,* numită şi *ruchetta selvatica.* Frunzele sunt fragede, aspre, cu gust puţin picant, şi se consumă crude (tocate în salate, cu ulei şi lămâie sau folosite la asezonarea salamului → *bresaola* sau adăugate în umplutura pentru → *piadina* din Romagna), sau preparate (pentru primele feluri şi în amestecuri călite).

Compoziţia chimică a rucolei

apă	91,70 g
proteine totale	2,60 g
lipide totale	0,70 g
colesterol	absent
glucide disponibile	2,10 g
fibre alimentare	1,60 g
alcool	absent
fier	1,50 mg
calciu	160,00 mg
sodiu	27,00 mg
potasiu	369,00 mg
fosfor	52,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,04 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,09 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	15,00 mg
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	97,00 µg
retinol eq	237,00 µg
vitamina E	0,43 mg
vitamina D	absent
energie	**25 kcal**

RULADĂ DE TOCĂTURĂ

Fel de mâncare preparat din pastă de carne similară cu cea pentru → *chiftea,* dar în cantitate mult mai mare; se modelează în formă de „salam" gros, de formă alungită. Uneori, se îmbogăţeşte cu ouă sau fistic, preparată cu precădere la tavă, cu puţină apă, la cuptor şi se serveşte în felii.

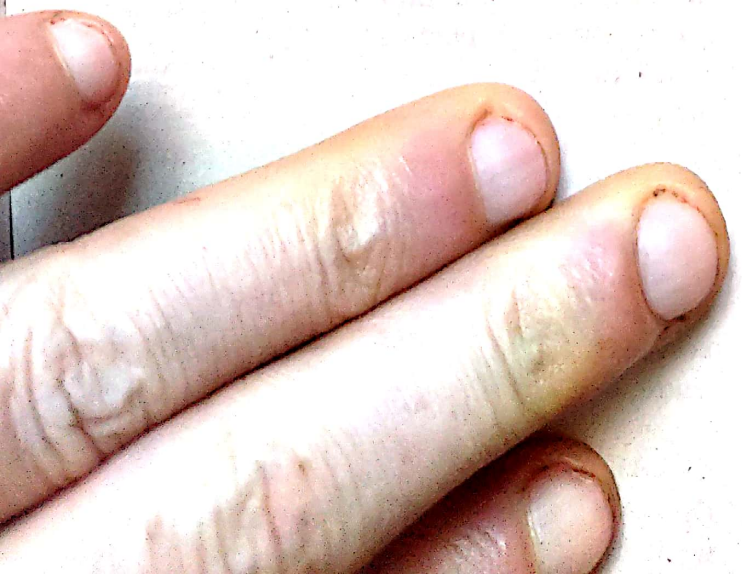
RÜLANDER

Vin alb DOC, cu denumirea *Alto Adige Pinot gri* sau *Rülander, Valle Isarco Pinot gri* sau *Rülander.*

Scanned with OKEN Scanner

RUTĂ

Gen de plante erbacee (*Ruta*) din familia Rutacee, sălbatice şi cultivate. Specia cea mai cunoscută este *Ruta graveolens* (românește numită şi *virnanţ*, *n.tr.*). Poate avea o înălţime de peste un metru, are frunzele verzi şi penate şi flori galbene cu parfum intens. Prin distilarea frunzelor se obţine un ulei esenţial gălbui, cu gust amar, folosit în industria lichiorurilor pentru prepararea rachiurilor şi a digestivelor.



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

S

SACHERTORTE
Prăjitură preparată cu puţină făină, ouă, unt, migdale şi ciocolată topită. Este umplută cu gem de caise şi acoperită cu o glazură de ciocolată fondantă. Este o specialitate vieneză cunoscută în toată lumea, care poartă numele inventatorului, cofetarul Franz Sacher.

SAGÙ
Feculă dulce, care se obţine din măduva trunchiului de palmier, printre care arborele de pâine. Utilizată ca aliment, mai ales în India, este folosită ca ingredient în supe de legume şi în dulciuri, precum şi la fabricarea glucozei.

SAINT-ÉMILION
Denumire pentru unele vinuri roşii şi albe, din regiunea Bordeaux, din vestul Franţei. Vinul roşu poate necesita şi 6–10 ani de învechire şi este produs din struguri de soiurile Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Malbeck şi Merlot.

SAINT-ESTÈPH
Vin roşu din zona Medoc din centrul Franţei. Se produce din soiurile de viţă Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Carmenèere, Merlot, Petit-Verdot şi Malbeck.

SAINT-HONORÉ
Tort, preparat dintr-un blat circular de foitaj, peste care se aşază gogoşi dintr-un aluat cu gol interior, aromatizat cu esenţă de vanilie şi umplute cu o cremă pe bază de lapte, ouă, vanilie şi zahăr şi cu frişcă deasupra. Ca aspect, tortul este garnisit cu mici *choux*-uri, umplute cu o cremă sau cu → *cremă de ou zabaione* şi acoperite cu zahăr caramelizat. Este o specitate pariziană, răspândită în întreaga lume.

SAINT-PAULIN
Brânză franţuzească din lapte de vacă, de formă cilindrică, cu un diametru de aproximativ 20 cm şi cu o greutate care poate ajunge la 2 kg. Are o perioadă scurtă de maturare, de trei săptămâni, iar crusta este subţire şi portocalie. Miezul gras, tasat, este de consistenţă semidură şi are un gust uşor sărat.

SAKE
Băutură alcoolică japoneză produsă prin fermentarea orezului. Este aproape incoloră, cu tărie alcoolică între 15° şi 18° şi se serveşte încălzit. Se consumă ca aperitiv, ca digestiv şi chiar ca desert.

SALACCA
Denumire populară pentru → *cheppia* şi pentru alţi peşti similari sardinei, dar mai puţin apreciaţi, care se consumă săraţi sau afumaţi.

SALAGIONE

Altă denumire pentru → *sărare*.

SALAM[1]

Mezel, constituit dintr-un amestec de carne tocată, de porc sau mixtă (porc şi vită). Diferitele tipuri de salam au o perioadă de maturare mai mult sau mai puţin lungă (între două şi nouă luni) şi au dimensiuni şi caracteristici organoleptice foarte diferite între ele. Salamurile se deosebesc prin ingrediente, prin mirodenii şi condimentare şi prin fineţea amestecului, de la bucăţele la pastă fină. Unele salamuri sunt DOP (denumire de origine protejată):

– *salamini italiani alla Cacciatora*, de format mic, cu granulaţie uniformă, produse exclusiv din porcine născute şi crescute în nordul şi centrul Italiei;

– *salam Brianza*, numai din carne de porc, fin măcinată, în bucăţi de 300–500 g, produs în zona cu acelaşi nume din Lombardia;

– *salam piacentino*, din carne macră şi părţi grase ale porcului, prelucrate în mediu uscat, cu arome şi usturoi, produs în provincia Piacenza;

– *salam de Varzi*, din carne de porcine mari, tocată mai degrabă mare, condimentată cu sare, piper, infuzie de usturoi şi vin roşu filtrat, produs în Oltrepòo Pavese.

Printre salamurile cele mai răspândite în comerţ se găsesc şi:

– *salamul Milano*, pe bază de carne de porc, de vită, slănină, usturoi şi piper, care se consumă după o maturare de aproximativ 5 luni;

– *salam unguresc*, care indică fie un produs italian de granulaţie foarte fină, pe bază de carne de porc, de vită, piper, boia, usturoi şi vin alb şi care se maturează în 3–4 luni, fie un mezel nemţesc, la exterior de culoare albă, pe bază de tocătură de porc şi de mânzat, condimentat cu piper şi cu rachiu de tescovină;

– *salam de Felino*, numai din carne de porc, condimentat cu sare, piper, usturoi şi produs în provincia Parma;

– *salam de Napoli*, din carne de porc şi uneori cu adaos de carne de viţel, cu granulaţie mare şi care necesită o perioadă de maturare de 1–2 luni. [*T.C.*]

Compoziţia chimică a salamului Felino

apă	35,20 g
proteine totale	30,50 g
lipide totale	27,90 g
colesterol	95,00 mg
glucide disponibile	0,50 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,10 mg
calciu	20,00 mg
sodiu	2502,00 mg
potasiu	716,00 mg
fosfor	356,00 mg
zinc	6,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,34 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,26 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,50 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,15 mg
acid folic	3,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,28 mg
vitamina D	absent
energie	**375 kcal**

SALAM[2]

Denumire generică pentru preparate dulci şi sărate, care au formă de salam: salamul de ciocolată (din biscuiţi zdro-

Scanned with OKEN Scanner

biţi), salamul dulce (ruladă de pandişpan umplută cu cremă), salam de cartofi etc.

SALAM, CÂRNAŢI

Denumire generică pentru orice amestec de carne de vită, de porc şi de cal, care este băgată în maţele de animale sau în tuburi de folie industrială, în vederea unei conservări de durată. Carnea este mai întâi tocată, aromatizată şi sărată. Unele salamuri sunt supuse maturării (diferite sortimente şi salamul de porc coppa), altele sunt comercializate proaspete (cârnaţi, cotechino), iar alte salamuri sunt tratate termic (salamuri fierte, mortadella şi sanguinacci).

SALAMA

Mezel de formă sferică din carne de porc foarte condimentată şi asezonată cu vin vechi. Învelită într-un săculeţ de pânză, se prepară prin fierbere la foc mic timp de mai multe ore şi, după terminarea fierberii, se deschide sacul şi se aşază carnea răsfiartă şi moale pe o farfurie, peste care se toarnă zeama în care a fiert; ori, se deschide sacul la gură şi se lasă fiecare comesean să se servească singur. Salama se serveşte cu piure de cartofi sau de dovleac. Este o specialitate din Ferarra.

SALATA-MIELULUI (FETICĂ)

Plantă erbacee din familia Valerianacee. Creşte spontan în regiunile mediteraneene, dar se şi cultivă. Are o tulpină cu ramuri, flori mici şi azurii, frunze ovale şi cărnoase, dispuse în rozetă. Frunzele sunt preţuite pentru gustul lor delicat şi sunt consumate crude, în salată.

SALATĂ[1]

Plantă erbacee anuală spontană (*Lactuca sativa*), din care se cultivă în seră şi pe câmp peste 150 de varietăţi, datorită frunzelor comestibile. Varietăţile cele mai cunoscute sunt trei: *salata cu căpăţână*, cu frunzele adunate şi căpăţâna globulară (salată untoasă şi ca „brasiliana"), *salata cos*, formează o căpăţână înaltă şi are frunzele alungite, în formă de căuş, *lattuga da taglio* (sau *latughino*), cu frunze de culoare verde sau verde cu roşu şi franjurate.

Compoziţia chimică a salatei

apă	94,30 g
proteine totale	1,80 g
lipide totale	0,40 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	2,20 g
fibre alimentare	1,50 g
alcool	lipsă
fier	0,80 mg
calciu	45,00 mg
sodiu	9,00 mg
potasiu	240,00 mg
fosfor	31,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,18 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,70 mg
vitamina C	6,00 mg
vitamina B_6	0,05 mg
acid folic	64,00 µg
retinol eq	229,00 µg
vitamina E	0,66 mg
vitamina D	lipsă
energie	**19 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

○ Salata conţine:
– clorofilă, în cantităţi mari, pigment cu efecte antioxidante;
– fibre alimentare;
– vitamine, în particular, vitaminele A, C, PP şi acid folic;
– săruri minerale.
➪ Salata se consumă ca salată, ca garnitută sau ca bază pentru feluri de mâncare unice.

SALATĂ[2]

Preparat compus dintr-una sau mai multe plante erbacee, spontane sau cultivate, ale căror frunze sunt, în general consumate crude, condimentate cu sare, ulei, oţet sau lămâie. Printre cele mai răspândite sunt: → *lăptuca*, cicoarea (→ *cicoarea belgiană*, → *andiva*, → *cicoarea sălbatică*), → *lăptuca sălbatică* → *năsturelul* → *rucola* sau *ruchetta* şi → *păpădia*.
○ Salatele de verdeţuri, bogate în apă, sărace în proteine, zaharuri şi grăsimi, au un aport caloric scăzut şi sunt foarte folositoare pentru corecta funcţionare a intestinului şi a întregului organism. Ele conţin:
– săruri minerale, cum sunt cele de calciu, de magneziu şi de potasiu;
– vitamine, mai ales A şi C;
– fibre alimentare, în cantitate mare.

SALATĂ[3]

Denumire generică pentru preparatele compuse din diferite alimentate tăiate în bucăţi mici, cum ar fi carne, peşte şi fructe de mare, ori paste făinoase şi orez reci, îmbogăţite eventual cu alte condimente şi ingrediente ca ulei şi sare sau sosuri.

SALATĂ DE FRUCTE

Salată care se poate prepara din nenumărate varietăţi de fructe (proaspete, uscate şi compot), tăiate în bucăţele mici şi asezonate, în general, cu zahăr şi lămâie. De obicei, se consumă la sfârşitul mesei şi poate fi însoţită de îngheţată, frişcă sau lichior.

SALATĂ RUSEASCĂ

Salată de legume fierte sau crude, tăiate în cubuleţe, cu adaos de murături, ouă tari şi bucăţele de carne de pui, legată cu maioneză. Există numeroase variante.

SALCÂM

Gen de plante (*Acacia*) din familia Leguminoase-Mimosoideae în care este inclus de obicei şi salcâmul (*Robinia pleudoacacia*), care aparţine de fapt familiei Leguminoase Papiglionaceae. Din nectarul florilor de salcâm se obţine o miere foarte apreciată. Din flori se prepară o infuzie (3 g la 100 ml de apă), care are efecte laxative şi stomatice (este eficientă împotriva afecţiunilor bucale). Printre diferitele specii de salcâm trebuie menţionat şi *Acacia arabica*, cunoscut pentru extragerea gumei arabice.

SALEU

Biscuit mic sau prăjiturică sărată, de diferite forme, din foitaj sau aluat fraged. Poate fi aromatizat la suprafaţă cu mirodenii sau umplut cu măsline, roşii, brânză, şuncă. În general se consumă ca aperitiv.

SALICE SALENTINO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu, unul roz şi două albe, din provinciile Brindisi şi Lecce. Vinurile *Salice Salentino roz* şi *Salice Salentino roşu* se obţin cu precădere din soiurile de viţă Negroamaro, la care se pot adăuga struguri din soiurile Malvasia neagră şi

Scanned with OKEN Scanner

Aleatico. Vinul roz are o tărie de cel puţin 11° şi este pus în vânzare din martie următor culesului, în timp ce sortimentul „vechi" necesită o perioadă de învechire de 1 an. Vinul roşu are o tărie de cel puţin 12°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani, are o tărie de minimum 12,5°. Vinurile *Salice Salentino Pinot alb* şi *Salice Salentino Chardonnay* se produc din struguri din soiul Pinot alb, respectiv Chardonnay şi au o tărie de minimum 10,5°.

SALMERINO
Denumire comună pentru două specii de peşti de apă dulce, asemănători cu trota salmonata/lostriţa (*Salvelinus alpinus* şi *Salvelinus fontinalis*), răspândiţi mai ales în lacurile din Trentino. Se pot prepara întregi, iar exemplarele mai mari se tranşează în felii; se consumă la grătar, marinaţi, la cuptor sau rasol, cu sos.

SALMÌ
Metodă de preparare a cărnii de → *vânat* (iepure, căprioară, unele păsări şi chiar şi iepurele de casă). Carnea este tăiată în bucăţi, lăsată la marinat şi apoi gătită în ulei, oţet sau vin, cu anşoa, capere, mirodenii şi condimente. Se cunosc numeroase variante regionale ale acestei metode de preparare, cum sunt cea piemonteză şi cea lombardă, care prevăd folosirea vinului roşu, cu ciuperci, ceapă şi zeamă de carne. Carnea, preparată după metoda salmi, este servită cu mămăligă, piure de cartofi, tăiţei sau cu garnitură de orez.

SALMORIGLIO
Sos crud, de origine siciliană, pe bază de ulei, suc de lămâie, sare, piper, oregano, pătrunjel şi eventual usturoi zdrobit; se foloseşte pentru condimentarea cărnii şi a peştelui, fript pe cărbuni.

SALSEFRICA
Altă denumire pentru → *barba di becco.*

SALTIMBOCA
Felie subţire din pulpa de viţel, pe care se pune o felie de şuncă şi o frunză de salvie; apoi, se trece prin făină şi se prăjeşte în tigaie în ulei sau în unt, la care se adaugă un pic de vin alb. Este o specialitate romană.

SALVIE

Plantă aromatică erbacee, veşnic verde (*Salvia officinalis*), din familia Labiate, care creşte spontan sau este cultivată în zonele de coastă ale Mediteranei. Principiul activ al salviei este uleiul esenţial care se extrage, prin distilare, din frunze, din planta întreagă şi din inflorescenţe.
○ Salvia are proprietăţi digestive, deoarece stimulează vezica biliară şi este foarte folosită pentru aromatizarea a numeroase preparate: sosuri, amestecuri pentru condimentare, salamuri şi cârnaţi, umpluturi; în combinaţie cu unt topit, este utilizată la condimentarea unor feluri întâi. Frunzele se pot consuma şi prăjite în aluat, iar în unele regiuni din Italia sunt folosite pentru prăjituri şi clătite, ca *salviada friulana* sau *frittelle altoatesine*. Inflorescenţele de salvie se pot utiliza pentru aromatizarea unor vinuri albe. Florile sunt indicate pentru prepararea unui ceai

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a salviei

apă	66,40	g
proteine totale	3,90	g
lipide totale	4,60	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	15,60	g
fibre alimentare	14,70	g
alcool	absent	
fier	10,30	mg
calciu	600,00	mg
sodiu	4,00	mg
potasiu	390,00	mg
fosfor	33,00	mg
zinc	1,70	mg
tiamină (vit. B_1)	0,11	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,34	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	5,70	mg
vitamina C	urme	
vitamina B_6	1,21	mg
acid folic	absent	
retinol eq	215,00	µg
vitamina E	1,69	mg
vitamina D	absent	
energie	**119 kcal**	

răcoritor. Uleiul esenţial de salvie este folosit şi ca aromatizant pentru sosuri, condimente şi mezeluri.

➪ Pentru tratarea gingiilor şi a cavităţii bucale, se fac clătiri şi gargare cu infuzie de salvie (4 g de frunze la 100 ml de apă).

SAMBUCA DI SICILIA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi unul roz, produse în comuna Sambuca di Sicilia, din provincia Agrigento. Vinurile *Sambuca di Sicilia roşu* şi *Sambuca di Sicilia roz* se obţin din soiurile de viţă Nero d'Avola (50–75%), Nerello Mascalese, Sangiovese şi Cabernet Sauvignon (25–50%) şi au o tărie de minimum 11,5°. Vinul roşu necesită o perioadă de învechire de 1 an, în timp ce sortimentul „Riserva", care are o tărie de cel puţin 12°, necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la cules. Vinul *Sambuca di Sicilia Cabernet Sauvignon*, produs cu precădere din struguri din soiul Cabernet Sauvignon, are o tărie de minimum 12°. Vinul *Sambuca di Sicilia alb* este obţinut din struguri Imzolia sau Ansonica (50–75%), Cataratto şi Chardonnay (25–50%), în timp ce *Sambuca di Sicilia Chardonnay* este produs exclusiv din struguri din soiul Chardonnay; ambele au o tărie de cel puţin 10,5°.

SAMBUCA

Lichior dulce, pe bază de anason şi bace de soc, puse la infuzat în alcool diluat, amestecat cu zahăr. În general se consumă la sfârşitul mesei, cu adăugarea unei boabe de cafea, care se mestecă. Este un lichior originar din Câmpia Romană, actualmente produs industrial.

SAMSOE

Brânză daneză din lapte de vacă. Are formă cilindrică, crusta subţire şi netedă şi necesită aproximativ o lună de maturare. Miezul este semidur, elastic, cu găuri relativ rare şi are gust dulce. În general se consumă ca brânză de masă.

SAN COLOMBANO

Vin roşu cu denumire de origine controlată (DOC), produs în provinciile Milano şi Pavia. Se obţine din struguri din soiurile Croatina (30–45%), Barbera (25–40%), Uva rara (5–15%) şi are o tărie de minimum 11°.

Scanned with OKEN Scanner

SAN GIMIGNANO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii, roze şi albe din comuna San Gimignano, din provincia Siena. Vinul *San Gimignano Vin Santo alb* (dulce) se obţine din struguri din soiurile Malvasia albă (maximum 50%), Trebbiano toscan (minimum 30%) şi Bernaccia de San Gimignano (maximum 20%). Vinul roşu, cel roz şi vinul *San Gimignano Vin Santo Occhio di pernice* se produc cu precădere din struguri din soiul Sangiovese; în cazul vinului roz, sunt amestecaţi cu struguri din soiurile Canaiolo negru, Trebbiano toscan şi/sau Malvasia albă şi Bernaccia de San Gimignano.

SAN GIOVESE DI ROMAGNA

Vin roşu DOC, produs în provinciile Bologna, Forlì, Cesena, Rimini şi Ravenna. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Sangiovese, eventual amestecaţi cu struguri din soiuri locale autorizate de provincie (maximum 15%). Are o tărie de minimum 11,5° şi necesită o perioadă de învechire până la sfârşitul lui aprilie următor culesului; sortimentul „Superiore", cu o tărie de cel puţin 12°, necesită o perioadă de învechire de minimum 2 ani. Vinul *San Giovese di Romagna nou* are o tărie de cel puţin 11° şi trebuie să fie îmbuteliat în luna decembrie următoare culesului.

SAN MARTINO DELLA BATTAGLIA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru două vinuri albe din provinciile Brescia şi Verona. Este produs exclusiv din struguri din soiul Tocai din Friuli. Vinul *San Martino della Battaglia* are o tărie de minimum 11,5°, în timp ce vinul *San Martino della Battaglia licuoroso* are o tărie de cel puţin 16° şi necesită o perioadă de învechire de 6 luni după alcoolizare.

SAN PIETRO

Nume prescurtat pentru → *peştele San Pietro.*

SAN SEVERO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu, un vin roz, unul alb şi altul spumos, produse în provincia Foggia. Vinurile roşu şi roz se obţin din struguri din soiurile Montepulciano (minimum 70%) şi Sangiovese şi au o tărie de minimum 11,5°. Vinul alb, produs din soiurile de viţă Bombino alb (40–60%), Trebbiano toscan, Malvasia de Chianti şi Verdeca (40–60%), are o tărie de cel puţin 11°.

SAN VITO DI LUZZI

Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb, unul roşu şi unul roz, din provincia Cosenza. Vinul roşu şi vinul roz se produc din struguri Gaglioppo (minimum 70%), amestecaţi cu struguri Malvasia (maximum 10%) şi alte soiuri autorizate de provincie. Vinul roz are o tărie de cel puţin 11°, iar cel roşu minimum 10,5°; ambele necesită o perioadă de învechire până în luna ianuarie următor culesului. Vinul alb, obţinut din soiurile de viţă Malvasia albă (40–60%), Greco alb şi alte soiuri locale, are o tărie de minimum 10,5° şi este pus în vânzare din ianuarie următor culesului.

SANDVICI

Două (sau trei) felii de pâine suprapuse, tăiate pe diagonală şi umplute cu diverse.

Scanned with OKEN Scanner

SANDWICH
Termen englezesc pentru → *chiflă* şi pentru *sandvici.*

SÂNGE
În alimentaţie, sângele animalelor nu are un rol important, deoarece în timpul tăierii animalele trebuie golite complet de sânge. În gastronomie, sângele se consumă ca ingredient principal în diversele tipuri de → *sanguinaccio*; în Lombardia, se prepară în tigaie, cu ceapă şi untură (*sânge prăjit*); în Emilia şi în Romagna, este folosit ca umplutură pe o foaie de aluat, în plăcinta numită → *migliaccio.*

SÂNGE, ÎN
Expresie care indică o preparare rapidă a cărnii, la grătar sau în tigaie, pentru ca în interior să se păstreze suculentă şi roşie.

SÂNGE DE TAUR
Vin roşu (*Egri bikaver*), produs în districtul Eger din nord-estul Ungariei. Se obţine din soiurile de viţă Kadarka (70%), Kék Francos (15%), Medoc negru şi Merlot (15%). Are o tărie de minimum 12° şi, pentru a-i simţi mai bine gustul, necesită cel puţin 4 ani de învechire.

SANGRÍA
Băutură spaniolă răspândită în toată lumea, pe bază de vin roşu, zahăr, apă şi fructe (lămâi, portocale şi piersici), tăiate în bucăţi. Se prepară dintr-o infuzie de fructe în vin, lăsate pentru un timp în frigider; se poate aromatiza cu scorţişoară şi cuişoare şi adăugând coniac sau alte băuturi tari pentru a-i face să crească tăria alcoolică.

SANGUE DI GIUDA
Vin roşu DOC cu denumirea → *Oltrepò Pavese* (*Oltrepò Pavese Sangue di Giuda*).

SANGUINACCIO / CALTABOŞ
Nume dat mai multor preparate pe bază de sânge de porc: cârnaţi din centrul şi sudul Italiei, preparaţi din slănină tăiată în bucăţele şi eventual alte ingrediente, şi sânge de porc, aromatizat şi fiert (un fel de caltaboş, *n.tr.*); o omletă pe bază de sânge de porc şi făină, specialitate din Toscana; o prăjitură din sudul Italiei pe bază de sânge de porc fiert cu ciocolată, unt şi lapte, la care se adaugă fructe confiate şi fructe uscate.

SANSA/REZIDUU DE MĂSLINE
Resturi obţinute în urma fabricării → *uleiului de măsline.* Sunt compuse din sâmburi, coji şi pulpă şi, în funcţie de presiunea la care se extrage uleiul sau a vitezei de centrifugare, conţin între 2% şi 9% reziduuri, aproximativ 75% materie organică şi între 4% şi 6% ulei. Acesta din urmă este extras cu ajutorul solvenţilor, obţinându-se astfel uleiul de reziduuri, de culoare verde-brun şi cu o aciditate mare, care se neutralizează pentru a se elimina solventul. Uleiul obţinut, amestecat cu ulei de măsline este pus în vânzare ca *olio di sanda d'oliva* (ulei din resturi de măsline) şi trebuie să aibă o concentraţie maximă de acid oleic de 1,5%. În general, se foloseşte în industrie.

SANT'AGATA DE' GOTI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi unul roz, din comuna Sant'Agata de' Goti, din provincia Benevento. Vinurile preiau numele principalului soi de viţă din care sunt produse. Vinurile roşii şi cel roz se obţin cu precădere din soiurile de viţă Aglianico şi Piedirosso şi au o tărie de minimum 11–11,5°. Sortimentul „Riserva" din vinul *Sant'Agata de' Goti Piedirosso*

Scanned with OKEN Scanner

necesită o perioadă de învechire de 2 ani, în timp ce sortimentul „Riserva" din vinul *Sant'Agata de' Goti Aglianico*, după 2 ani de maturare, se rafinează pentru încă un an, deja îmbuteliat. Vinurile albe se produc cu precădere din struguri din soiurile Falanghina şi Greco alb şi au o tărie de cel puţin 11°. Vinul *Sant'Agata de' Goti Falanghina passito* (dulce, *n.tr.*) are o tărie de minimum 15°.

SANT'ANA DI ISOLA DI CAPO RIZZUTO

Vin roşu DOC produs în comunele Crotone, Cutro şi Isola di Capo Rizzuto, din provincia Catanzaro. Se obţine din soiul de viţă Gaglioppo (40–60%), la care se adaugă struguri din soiurile Nocera, Nerello Mascalese, Nerello Cappuccio, Malvasia neagră, Malvasia albă şi Greco alb (40–60%). Are o tărie de minimum 12°.

SANT'ANTIMO

Denumire de origine controlată (DOC) a unor vinuri albe, roşii şi unul roz, produse în comunele Montalcino şi Sant'Antimo din provincia Siena. Vinurile preiau numele principalului soi de viţă din care sunt produse. Vinurile roşii se obţin din struguri din soiurile Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot negru şi din soiuri locale autorizate de provincie. Au o tărie de minimum 11–12°. Vinul roz *Sant'Antimo Vin Santo Occhio di pernice* şi vinul *Sant'Antimo Vin Santo Occhio di pernice „Riserva"* sunt produse din soiul de viţă Sangiovese (50–70%), amestecat cu Malvasia neagră (30–50%); au o tărie de cel puţin 16°, dintre care minimum 14,5° atinse şi necesită o perioadă de învechire până în luna martie din cel de-al treilea an de după cules şi, respectiv, până în noiembrie al celui de-al patrulea an de după cules. Vinurile albe se obţin din soiurile de viţă Chardonnay, Pinot gri, Sauvignon şi din câteva soiuri locale autorizate de provincie şi au o tărie de minimum 11,5°. Vinurile *Sant'Antimo Vin Santo* şi *Sant'Antimo Vin Santo „Riserva"* sunt produse din soiurile de viţă Trebbiano toscan şi Malvasia albă şi au o tărie de minimum 16°, dintre care cel puţin 14,5° atinse pentru varietatea „sec" şi 13° pentru varietatea „demidulce". Vinul *Sant' Antimo Vin Santo* necesită o perioadă de învechire până în martie următor culesului, în timp ce *Sant'Antimo Vin Santo „Riserva"* are o perioadă de maturare de 4 ani.

SANTA MARGHERITA DI BELICE

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii şi albe, produse în comunele Santa Margherita di Belice şi Montevago din provincia Agrigento. Vinurile preiau numele principalului soi de viţă din care sunt produse. Vinurile albe sunt obţinute cu precădere din soiurile de viţă Inzolizo, Ansonica, Grecanico şi Catarratto şi au o tărie de minimum 10,5°. Vinurile roşii se produc din struguri din soiurile d'Avola şi Sangiovese şi au o tărie de cel puţin 11,5°.

SAÒR

Termen care, în Veneto înseamnă „sos". Expresia *in saòr*, indică o preparare specială a sardinelor, a solelor mici şi a ţiparului: peştii sunt prăjiţi şi apoi condimentaţi cu un amestec pe bază de ceapă călită în ulei până la auriu şi aromatizată cu oţet.

Scanned with OKEN Scanner

SAPA

Must din struguri albi, fiert până la îngroşare, folosit cândva, şi chiar şi astăzi în unele regiuni, drept condiment şi, diluat în apă, ca băutură.

SAPSAGO

Denumirea italiană pentru brânza elveţiană din lapte de vacă *Schabziger*. Este caracterizată printr-un miez relativ slab, compact şi de culoare verzuie, deoarece este aromatizată cu molotru şi, uneori cu cuişoare. Are gust şi miros pătrunzător şi în general se consumă ca brânză de masă.

SARAGO

Denumire comună pentru unii peşti de mare din genurile *Diplodus* şi *Puntazzo*. Printre speciile cele mai răspândite, se numără *sarago maggiore* sau *sarago rigato* (*Diplodus sargus*) cel mai apreciat, caracterizat prin benzi de culoare închisă pe laterale şi o lungime de aproximativ 40 cm; *plătică de mare comună dungată* (*Diplodus vulgaris*), mai mic, şi *sarago dall Anello* sau *sparaglione* (*Diplodus anularis*), lung de aproximativ 20 cm şi cu un inel la rădăcina cozii. Carnea lor (mai ales carnea de *sarago maggiore*) destul de apreciată, se consumă, la cuptor, la grătar, la tigaie şi ca ingredient în supele de peşte, în special carnea exemplarelor de dimensiuni mici. După o reţetă toscană, *sarago* se prepară la frigare împreună cu alţi peşti, cu umplutură de şuncă şi alternate cu felii de pâine. Frigarea se pune la cuptor cu ulei şi vin alb.

SARAMURĂ

Soluţie apoasă salină, mai mult sau mai puţin concentrată, la care uneori se adaugă salpetru, zahăr şi ierburi aromatice. Este folosită pentru a conserva alimentele şi a le da gust: peşti, carne, zarzavaturi, legume, brânzeturi.

Compoziţia chimică a peştelui sarago

apă	76,00 g
proteine totale	15,00 g
lipide totale	4,40 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	1,00 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,20 mg
calciu	38,00 mg
sodiu	77,00 mg
potasiu	3350,00 mg
fosfor	264,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,80 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,19 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	48,00 µg
vitamina E	0,40 mg
vitamina D	urme
energie	**103 kcal**

SARDA[1]

Altă denumire pentru → *sardea*.

SARDA[2]

Gen de peşti de mare (*Sarda*) din familia Scombride.

SARDEA

Peşte de mare (*Sardina pilchardus*), numită şi *sarda* sau *sardella*, din familia Clupeide; face parte din → *peşte albastru*. Are o

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a sardelei proaspete

apă	73,00 g
proteine totale	20,80 g
lipide totale	4,50 g
colesterol	84,00 mg
glucide disponibile	1,50 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,80 mg
calciu	33,00 mg
sodiu	66,00 mg
potasiu	630,00 mg
fosfor	215,00 mg
zinc	0,80 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,25 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	9,70 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,33 mg
acid folic	3,00 µg
retinol eq	28,00 µg
vitamina E	0,12 mg
vitamina D	4,50 µg
energie	**129 kcal**

Compoziţia chimică a sardelei în ulei

apă	57,00 g
proteine totale	22,30 g
lipide totale	12,10 g
colesterol	140,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,80 mg
calciu	613,00 mg
sodiu	480,00 mg
potasiu	410,00 mg
fosfor	368,00 mg
zinc	2,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,12 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,34 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	7,40 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	8,00 µg
retinol eq	6,00 µg
vitamina E	0,27 mg
vitamina D	4,30 µg
energie	**198 kcal**

singură aripioară dorsală, este de culoare albastru-argintiu şi are o lungime de până la 20 cm. Puietul se numeşte → *bianchetto*. Cu carnea tare, fragedă şi semigrasă, sardeaua proaspătă se taie în două, se trece prin făină şi se prăjeşte, ori se gratinează la cuptor; se serveşte ca felul doi sau drept condiment pentru macaroane. Sardelele se conservă în sare, afumate sau în conservă cu ulei. Pentru această conservare, sardelele se pun în saramură, se fierb în aburi sau în ulei, apoi se bagă în cutii cu ulei de măsline sau de seminţe, ori în suc propriu şi se aplică procedura de sterilizare.

SARDEGNA SEMIDANO

Vin alb DOC din Sardinia. Se produce din soiul de viţă cu acelaşi nume, în variantele „alb", „spumos", „Superiore", „passito" şi „Mogoro".

SARDELE AURII

Nume comun dat unui peşte marin (*Sardinella aurita*) asemănător → *sardinei*. De dimensiuni medii, de aproximativ 30 cm,

Scanned with OKEN Scanner

se caracterizează printr-o fâşie aurie pe laterale.

SARDELLA

Altă denumire pentru → *sardea*.

SARE DE BUCĂTĂRIE

Condiment compus în majoritate din clorură de sodiu (NaCl), cu aspect cristalin şi de culoare albă sau transparentă. În natură se găseşte dizolvată în apele mărilor (*sare marină*), în unele bazine lacustre şi în unele izvoare subterane (Salsomaggiore, Volterra), sau cristalizată (*sare gemă*), în numeroase zăcăminte (Sicilia, Toscana). Cea mai mare cantitate de sare este extrasă din mare: în saline, apa de mare, care conţine clorură de sodiu şi numeroase alte săruri, este adunată în bazine speciale şi lăsată să se evapore sub acţiunea soarelui şi a vântului, ori în mod artificial prin diferite mijloace. Înainte de a fi pusă în vânzare, sarea marină este rafinată, proces prin care concentraţia de clorură de sodiu ajunge la 96–97%; mai rămân mici cantităţi de săruri de magneziu, de calciu şi urme de alte săruri. Urmează apoi măcinarea, prin care se obţin sare fină şi sare grunjoasă. La sarea de bucătărie măcinată se adaugă carbonat de magneziu, care diminuează absorbţia umidităţii. Sarea marină nerafinată sau integrală este mai bogată în oligoelemente în comparaţie cu sarea rafinată (zinc, brom, litiu etc) cu acţiune importantă pentru sănătatea organismului.

○ Sarea este o substanţă foarte importantă în alimentaţie, deoarece este principala sursă de *sodiu*, care garantează echilibrul dintre lichidele celulare şi cele extracelulare, bogate în potasiu. Alimentele, mai ales legumele şi zarzavaturile, conţin deja cantităţi remarcabile de sodiu, drept care se recomandă un consum moderat de sare şi de numeroase produse industriale, cum ar fi cubuleţele sau pudrele de concentrate şi mezelurile deosebit de bogate în sare. În realitate, consumul excesiv de sare poate cauza probleme de sănătate, cum ar fi retenţia apei, disfuncţii renale şi cardiovasculare.

❑ În bucătărie, se foloseşte sarea grunjoasă pentru a săra apa în care se fierb alimentele sau pentru unele preparate, ca fripturi sau peşti numite „în sare", deoarece se coc la cuptor acoperite de un strat gros de sare grunjoasă. În schimb, sarea fină este cea mai folosită pentru a da gust alimentelor. Sarea intră ca ingredient şi în prepararea multor alimente, mai ales mezeluri, brânzeturi şi produse conservate. În comerţ există şi sortimente de sare aromatizată cu rozmarin, cu salvie şi cu usturoi, precum şi o sare dietetică, numită „hiposodică", adică săracă în sodiu. Sarea este utilizată şi pentru conservarea alimentelor (→ *sărare*), precum şi pentru preparatele în → *saramură*. [T.C.]

SARGO

Altă denumire pentru → *sarago*.

SARMENTO

Vin roşu toscan, produs cu precădere (cel puţin 60%) din struguri din soiurile Sangioveto şi Canaiolo.

SARTOÙ

Budincă de orez, fiert parţial în sos de ragù, amestecat cu tocătură de mânzat, bucăţi de cârnaţi, ouă tari, mazăre, caş dulce afumat, care apoi se coace într-o formă, la cuptor. Crusta de deasupra este formată din ouă bătute, amestecate cu pesmet. Este o specialitate napolitană.

Scanned with OKEN Scanner

SASSELLA
Vin roşu DOC cu denumirea → *Valtellina* (*Valtellina Superiore Sassella*). Este produs în comuna Sassella din provincia Sondrio, aproape exclusiv din struguri din soiul Nebbiolo. Are o tărie de minimum 12°. Necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la cules, iar sortimentul „Riserva", de 4 ani.

SAUTERNES
Vinuri albe produse în zona viticolă cu acelaşi nume, de pe malul stâng al râului Garonne, în departamentul Gironde din sud-vestul Franţei. Se obţin din soiurile de viţă Semillon, Sauvignon şi Muscadelle şi au o tărie de cel puţin 12,5–13°. Vinul e licoros, de culoare galben-pai. Strugurii utilizaţi sunt „botritizaţi", adică acoperiţi de putregaiuri care le diminuează acrimea şi conţinutul de apă.

SAUVIGNON
Vinuri albe produse din soiul de viţă franţuzesc cu acelaşi nume. Vinurile Sauvignon au o tărie alcoolică între 11° şi 13° şi unele sunt DOC, cu denumirile: → *Alto Adige* (*Alto Adige Sauvignon*), → *Colli Belici* (*Colli Belici Sauvignon*), → *Collio Goriziano* (*Collio Goriziano Sauvignon*), → *Colli Orientali del Friuli* (*Colli Orientali del Friuli Sauvignon*), → *Isonzo* (*Isonzo Sauvignon*), → *Terlano* (*Terlano Sauvignon*).

SAVOIARDO
Biscuit uşor şi pufos (pişcot, *n.tr.*), pe bază de zahăr amestecat cu făină, zahăr pudră, făină, ouă, albuşuri bătute spumă şi aromatizat cu vanilie. Pişcoturile savoiardi se consumă cu ceai şi ciocolată, sau pot forma baza pentru unele prăjituri (de exemplu, → *zuppa inglese*).

SAVOR
Preparat pe bază de fructe şi must fierte, utilizat ca ingredient pentru unele feluri de mâncare, ca de exemplu umplutură pentru *tortelli* şi drept condiment pentru rasoluri. Este o specialitate din Emilia.

SAVUTO
Vinuri roşii şi roze DOC, din provincia Catanzaro şi Cosenza. Se produc din struguri din soiurile Gaglippo (35–40%), Greco negru, Nerello Cappuccio, Magliocco canino, angiocese (30–40%), Malvasia albă şi/sau Pecorino (maximum 25%). Vinul roşu are o tărie de minimum 12° pentru sortimentul „normale" şi de 12,5° pentru sortimentul „Superiore", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la cules.

SĂRARE
Metodă de conservare bazată pe absorbirea în alimente a unei cantităţi variabile de sare. În industria brânzeturilor, sărarea favorizează maturarea, previne fermentaţiile primejdioase, îndepărtează zerul şi dă gust brânzeturilor. Sarea, care are o putere antibacteriană redusă, asigură conservarea cărnii şi a peştilor extrăgând apa din ele; mai mult, penetrând în ţesuturi, se combină cu proteinele, inhibând procesul de putrefacţie. Există numeroase metode de sărare: sărarea uscată, prin frecarea suprafeţei alimentului cu sare grunjoasă; sărarea în straturi, sărarea în mediu umed (→ *saramură*); sărarea mixtă sau combinată, uscată şi în saramură; metoda Chilio, care constă în acoperirea alimentului cu saramură, după ce a fost tratată în vid.

Scanned with OKEN Scanner

SĂRAT

Împreună cu amar, dulce şi acru, este una dintre cele patru senzaţii principale gustative. Gustul sărat este perceput de receptorii nervoşi situaţi pe întreaga suprafaţă a limbii.

SĂRURI MINERALE

→ *minerale.*

SBIRA

Burtă de viţel sau de mânzat, gătită cu roşii, cartofi sau fasole, ciuperci uscate, muguri de pin şi vin alb. Este o specialitate din Genova.

SBRINZ

Brânză eleveţiană de vacă, produsă şi în Germania, în Franţa şi în nordul Italiei. Are formă cilindrică, de dimensiuni mari, poate atinge 60 cm în diametru şi 40 kg în greutate. Perioada de maturare este lungă, de chiar doi sau trei ani. Crusta este uscată şi de culoare maro, iar miezul este dur, fărâmicios şi granulat, în timp ce gustul este picant şi sărat. Se consumă ca brânză de masă şi rasă.

SBRISOLONA

Prăjitură din aluat fraged; amestecul de făină albă şi galbenă, ouă, zahăr, unt, untură şi migdale se frământă puţin, pentru a rămâne sfărâmicios. Este o specialitate din Mantova.

SCACCIATA

Un fel de → *focaccia* siciliană, din aluat de pâine, umplută cu şuncă, → *caciocavallo*, roşii, măsline, anşoa şi ceapă. Originară din Catania, este răspândită în toată Sicilia, în numeroase variante.

SCAMORZA (un fel de caş)

Produs lactat de tip crud, din lapte de vacă sau de bivoliţă, în numeroase varietăţi, originar din centrul şi sudul Italiei. Are formă caracteristică de pară şi necesită o perioadă de maturare de 1–3 săptămâni. Crusta subţire şi lucioasă este de culoare galben deschis sau maro, dacă este afumată şi poate avea striaţii colorate, urme lăsate de sfoara de rafie cu care a fost legat. Miezul are o culoare deschisă, este stratificat, elastic şi cu gust dulce. Se consumă ca brânză de masă, dar şi topit, pentru a da gust legumelor şi primelor feluri.

Compoziţia chimică a caşului scamorza

apă	58,70 g
proteine totale	22,70 g
lipide totale	10,10 g
colesterol	65,00 mg
glucide disponibile	7,20 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,20 mg
calciu	392,00 mg
sodiu	137,00 mg
potasiu	38,00 mg
fosfor	229,00 mg
zinc	4,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,51 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	19,00 µg
retinol eq	268,00 µg
vitamina E	0,33 mg
vitamina D	0,16 µg
energie	**209 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

SCAMPO/RAC DE MARE
Crustaceu (*Nefrophs norvegicus*) de culoare alb-trandafiriu sau cenuşiu, cu reflexe roşiatice, asemănător cu *astice*, dar de dimensiuni mai mici. Carnea sa este fragedă şi delicată şi se consumă foarte proaspăt. Racul de mare se poate consuma întreg sau numai carnea din coadă, şi se prepară la grătar, la cuptor sau opărit. Carnea racilor de mare este ingredient pentru macaroane şi orez. Este foarte bună chiar şi crudă.

SCAPECE, ALLA
Marinată pe bază de ulei, oţet, usturoi sau ceapă, piper, sare şi izmuşoară, folosită pentru peşti şi zarzavaturi prăjite. Este un preparat napolitan.

SCAROLA
Varietate de → *andivă*.

SCARPAZZA
Tartă sărată, preparată la cuptor, din amestec de verdeţuri sau chiar numai din spanac, asezonate cu usturoi, ouă, pesmet, smântână; există şi o variantă pe bază de verdeţuri prăjite în ulei cu fleică, ceapă şi pătrunjel. Este o specialitate milaneză.

SCAVIGNA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb, unul roşu şi unul roz, produse în provincia Catanzaro. Vinurile *Scavigna roşu* şi *Scavigna roz* se obţin din struguri din soiurile Gaglioppo (50%), Nerello Cappuccio (30%) şi Aglianico (20%). Vinul roz are o tărie de minimum 11°, în timp ce vinul roşu are o tărie de cel puţin 11,5°; ambele sunt puse în vânzare din ianuarie următor culesului. Vinul *Scavigna alb*, produs din soiul de viţă Trebbiano toscan (50%), la care se adaugă struguri din soiurile Chardonnay, Greco alb şi Malvasia albă, are o tărie de minimum 10,5° şi necesită o perioadă de învechire până în ianuarie următor culesului.

SCHABZIGER
Denumire germană pentru brânza elveţiană numită în italiană → *sapsago*.

SCHIACCIATA
Denumire generică pentru foccacia subţire, coaptă la cuptor şi condimentată de obicei cu ulei, sare şi mirodenii. Se cunosc numeroase variante regionale.

SCHNAPS
Denumire generică pentru rachiurile nemţeşti şi austriace, distilate din cartofi, grâu, fructe şi borhot de struguri, obţinute cu precădere din struguri Traminer şi Riesling. Varietăţile se deosebesc între ele prin tehnologia de distilare şi prin perioada de învechire care se face în butoaie de stejar. De obicei, schnapsul are o tărie alcoolică ridicată şi culoarea poate varia de la galben deschis la auriu. Se consumă ca aperitiv, ca digestiv sau ca tonic.

SCIACCHETRÀ
Vin alb DOC → *Cinqueterre* (*Cinqueterre Sciacchetrà*).

SCIARRANO
Gen de peşti de mare (*Serranus*) din familia Serranide, cu corpul alungit, de culoare roşiatică, portocalie sau gri, în funcţie de specie; trăieşte pe fundul stâncos al mării, în zonele de coastă.

Scanned with OKEN Scanner

Carnea nu este deosebit de apreciată; se consumă dată prin făină şi prăjită, ori ca ingredient în supele de peşte.

SCIMUDIN

Brânză specifică pentru Valtellina, din lapte de vacă sau de capră. Coaja este subţire şi acoperită cu un strat de mucegai natural, de culoare gri; perioada de maturare durează aproximativ o lună. Miezul pufos şi cu găuri are un gust dulce. De obicei, se consumă ca brânză de masă.

SCLAREA

Plantă erbacee (*Salvia sclarea*), numită în italiană şi *erba moscatella* sau *scarlea*. Este o verietate specială de → *salvie*, care atinge o înălţime de peste un metru, cu frunzele mari şi aspre, flori de culoare roşu-violet şi parfumate. Florile se utilizează pentru aromatizarea vermutului, a unor vinuri albe şi a oţetului balsamic sau pentru prepararea de infuzii.

SCORŢIŞOARĂ

Condiment obţinut prin uscarea scoarţei interioare a două plante: specia cea mai importantă (*Cinnamomum zeylanicum*) este originară din Ceylon şi este cultivată în multe ţări tropicale; cealaltă, mai puţin apreciată (*Cinnamomum cassia*) are o aromă mai puţin intensă şi gust mai puţin aromat şi este originară din China. Scorţişoara este comercializată sub formă de pudră, în bucăţi şi sub formă de suluri.

❑ Scorţişoara se foloseşte la aromatizarea dulciurilor, a minciunelelor, a îngheţatelor, a vinului fiert şi a lichiorurilor.

➪ O infuzie cu proprietăţi digestive se prepară amestecând 1 până la 4 linguriţe de pudră de scorţişoară într-o ceaşcă de apă clocotită (doza maximă: 3 ceşti pe zi)

SCORUŞĂ

Fruct al scorușului (*Sorbus* sau *Pirus domestica*), arbore care poate atinge o înălţime de 20 m, cu frunze alungite şi flori mici, în ciorchine, din familia Rozacee pomaidee. Scoruşele au culoare roşu închis, pulpa granuloasă şi acrişoară. Sunt culese crude şi lăsate să se coacă (la ţară, sunt depozitate pe un pat de paie) până când coaja galbenă îşi schimbă culoare şi devine roşie; odată coapte, au un gust plăcut, uşor astringent, care lasă în gură un gust de cidru fermentat.

○ Scoruşele conţin:

– zahăr, în cantitate semnificativă, în principal *sorbitol*;
– peptine, fibre alimentare utile pentru intestin;
– vitamina C, în cantitate mare, căreia i se datorează gustul acrişor al fructelor;
– tanini, cu proprietăţi astringente;
– saponine, principii active care ajută la fluidizarea secreţiilor mucoasei şi a sângelui.

❑ Scoruşele, foarte bune de mâncat proaspete, sunt de obicei utilizate ca ingredient în dulceţuri şi marmelade, în sosuri şi în lichioruri.

➪ Împotriva diareei, se recomandă un decoct de scoruşe (doze: 1–2 ceşti pe zi, până la ameliorare), preparat din 5 g de fructe uscate la 120 ml de apă rece; se pune la fiert, se lasă să fiarbă timp de 10 minute şi se filtrează.

Scanned with OKEN Scanner

Carnea nu este deosebit de apreciată; se consumă dată prin făină şi prăjită, ori ca ingredient în supele de peşte.

SCIMUDIN

Brânză specifică pentru Valtellina, din lapte de vacă sau de capră. Coaja este subţire şi acoperită cu un strat de mucegai natural, de culoare gri; perioada de maturare durează aproximativ o lună. Miezul pufos şi cu găuri are un gust dulce. De obicei, se consumă ca brânză de masă.

SCLAREA

Plantă erbacee (*Salvia sclarea*), numită în italiană şi *erba moscatella* sau *scarlea*. Este o verietate specială de → *salvie*, care atinge o înălţime de peste un metru, cu frunzele mari şi aspre, flori de culoare roşu-violet şi parfumate. Florile se utilizează pentru aromatizarea vermutului, a unor vinuri albe şi a oţetului balsamic sau pentru prepararea de infuzii.

SCORŢIŞOARĂ

Condiment obţinut prin uscarea scoarţei interioare a două plante: specia cea mai importantă (*Cinnamomum zeylanicum*) este originară din Ceylon şi este cultivată în multe ţări tropicale; cealaltă, mai puţin apreciată (*Cinnamomum cassia*) are o aromă mai puţin intensă şi gust mai puţin aromat şi este originară din China. Scorţişoara este comercializată sub formă de pudră, în bucăţi şi sub formă de suluri.

❑ Scorţişoara se foloseşte la aromatizarea dulciurilor, a minciunelelor, a îngheţatelor, a vinului fiert şi a lichiorurilor.

➪ O infuzie cu proprietăţi digestive se prepară amestecând 1 până la 4 linguriţe de pudră de scorţişoară într-o ceaşcă de apă clocotită (doza maximă: 3 ceşti pe zi)

SCORUŞĂ

Fruct al scorușului (*Sorbus* sau *Pirus domestica*), arbore care poate atinge o înălţime de 20 m, cu frunze alungite şi flori mici, în ciorchine, din familia Rozacee pomaidee. Scoruşele au culoare roşu închis, pulpa granuloasă şi acrişoară. Sunt culese crude şi lăsate să se coacă (la ţară, sunt depozitate pe un pat de paie) până când coaja galbenă îşi schimbă culoare şi devine roşie; odată coapte, au un gust plăcut, uşor astringent, care lasă în gură un gust de cidru fermentat.

○ Scoruşele conţin:

– zahăr, în cantitate semnificativă, în principal *sorbitol*;

– peptine, fibre alimentare utile pentru intestin;

– vitamina C, în cantitate mare, căreia i se datorează gustul acrişor al fructelor;

– tanini, cu proprietăţi astringente;

– saponine, principii active care ajută la fluidizarea secreţiilor mucoasei şi a sângelui.

❑ Scoruşele, foarte bune de mâncat proaspete, sunt de obicei utilizate ca ingredient în dulceţuri şi marmelade, în sosuri şi în lichioruri.

➪ Împotriva diareei, se recomandă un decoct de scoruşe (doze: 1–2 ceşti pe zi, până la ameliorare), preparat din 5 g de fructe uscate la 120 ml de apă rece; se pune la fiert, se lasă să fiarbă timp de 10 minute şi se filtrează.

Scanned with OKEN Scanner

SCORZABIANCA

Altă denumire pentru → *barba di becco.*

SCORZONERA

Plantă erbacee perenă (*Scorzonera hispanica*) din familia Compositae tubolifere, cu rădăcini de culoare maro deschis. Creşte spontan, dar este şi cultivată pentru rădăcină, care este utilizată în gastronomie şi în domeniul teraputic. Printre diferitele varietăţi, toate cu un gust amărui, cea cu gustul cel mai delicat este numită în italiană *gigante di Russia.*

Compoziţia chimică a plantei scorzonera

apă	83,30 g
proteine totale	1,30 g
lipide totale	0,30 g
colesterol	absent
glucide disponibile	10,20 g
fibre alimentare	3,20 g
alcool	absent
fier	0,90 mg
calciu	42,00 mg
sodiu	5,00 mg
potasiu	310,00 mg
fosfor	42,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,01 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	3,00 mg
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	57,00 µg
retinol eq	3,00 µg
vitamina E	0,19 mg
vitamina D	absent
energie	**27 kcal**

○ Scorzonera conţine:
– fibre alimentare, care provoacă un efect de saţietate;
– vitamine din grupa B şi vitamina C;
– săruri minerale, mai ales de potasiu şi de calciu;
– minerale, ca zinc, cupru şi mangan.

❑ Scorzonera este pusă în vânzare fără frunze, deoarece aşa se conservă mai bine; totuşi, frunzele sunt comestibile şi bogate în vitamina A. Rădăcinile, care se consumă fierte şi perpelite în unt, gratinate sau preparate în tigaie, sunt de asemenea un ingredient gustos pentru supe de legume şi tocane.

SCOTCH

Formă prescurtată pentru *scotsch whisky*, adică → *whisky scoţian* (în l. engleză, *scotch*, prescurtare pentru *scottish*, înseamnă, mai exact, *scoţian*).

SCOTTADITO, ALLA

Modalitate de preparare a cotletelor de miel şi de ied, specifică pentru centrul Italiei: după o scurtă marinare, sunt fripte pe jar şi consumate foarte fierbinţi, luându-le cu mâna.

SCRUMBIE

Peşte de mare din familia Scombride, comun în Mediterana şi răspândit în două specii: *scrumbia comună* sau *lacerto* sau *maccarello* (*Scomber scombrus*), cu o lungime de 30–40 cm, de culoare albastru argintiu cu dungi pe spate şi *lanzardo* sau *sgombro macchiato* sau *sgombro occhi grossi* (*Scomber japonicus*), asemănător cu anteriorul, de care se deosebeşte prin ochii mai mari şi prin petele întunecate de pe

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a scrumbiei

apă	69,80	g
proteine totale	17,00	g
lipide totale	11,10	g
colesterol	95,00	mg
glucide disponibile	absent	
fibre alimentare	absent	
alcool	absent	
fier	1,20	mg
calciu	38,00	mg
sodiu	130,00	mg
potasiu	360,00	mg
fosfor	264,00	mg
zinc	0,50	mg
tiamină (vit. B_1)	0,10	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,25	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	7,60	mg
vitamina C	urme	
vitamina B_6	0,34	mg
acid folic	1,00	µg
retinol eq	45,00	µg
vitamina E	1,25	mg
vitamina D	2,90	µg
energie	**138 kcal**	

spate. Scrumbiile au carnea grasă şi apreciată, care este în mod frecvent prelucrată şi conservată în saramură, în ulei sau afumată. Proaspete, scrumbiile se prepară mai ales la cuptor sau la grătar, întregi sau file.

SECARĂ

Plantă erbacee anuală (*Secale cereale*) din familia Graminacee. În Evul Mediu era cereala cea mai răspândită în Europa, în timp ce astăzi este cultivată aproape exclusiv în ţările nordice, unde este ingredientul principal pentru pâinea neagră, deseori aromatizată cu chimen şi cu fenicul. În Italia, se cultivă în Lombardia, în Piemont şi în Trentino. Secara are un aspect foarte asemănător cu grâul: tulpina este subţire, dreaptă şi concavă, cu frunze mici, alungite. Când planta ajunge la maturitate, formează un spic compact cu seminţe lungi, înguste şi brune. Este o plantă robustă, care creşte bine în zonele reci de câmpie şi până la 100 m altitudine.
○ Ca şi alte cereale, secara conţine amidon şi, dintre vitamine, se remarcă cele din grupa B şi vitamina E. Este de asemenea bogată în săruri minerale şi mai conţine proteine şi fibre alimentare.
❑ Din grăunţele spicului copt se obţine o făină care, în funcţie de gradul de rafinare, poate fi albă, intermediară sau întunecată. Se consumă deseori în amestec cu alte tipuri de făină, pentru a prepara pâine, crackers, grisine, biscuiţi şi unele dulciuri. În particular, în panificaţie se produc sortimente de pâine foarte diferite, uneori aromatizate cu chimen şi fenicul şi cu gust puternic şi uşor acrişor. În Alto Adige, se prepară o pâine ca un fel de → *focaccia* pufoasă, în Piemont se prepară o pâine rotundă specială, în timp ce în Valtellina, din secară se face un colac tradiţional. Fulgii de secară se adaugă la supe şi la creme şi sunt ingredienţi în → *musli*.

SELENIU

Element prezent ca urme în diverse alimente vegetale şi animale.
FUNCŢII. Seleniul are un rol important, prin faptul că:
– desfăşoară o activitate antioxidantă, prin prezenţa lui în selenoproteine, care coparticipă la protejarea ţesuturilor împotriva degradărilor prin oxidare;
– pare a fi coparticipant, împreună cu alţi compuşi antioxidanţi (de exemplu, vita-

Scanned with OKEN Scanner

mina E, la prevenirea bolilor cardiovasculare şi a tumorilor);
– este esenţial pentru buna funcţionare a tiroidei;
– este necesar pentru sistemul de reproducere, în special pentru cel masculin;
– în sinergie cu vitamina C, este folosit la tratamentul împotriva simptomelor de gripă.

SURSE ALIMENTARE. Cele mai bune surse alimentare de seleniu sunt peştii de talie mare, cum este tonul, dar se găseşte în cantităţi semnificative şi în raci, sardele, stridii, midii, precum şi în unele specii de peşti, ca mourmouri, limba de mare şi codul. Printre sortimentele de carne, cantităţi semnificative de seleniu se găsesc în ficatul şi în rinichii de vită, în carnea de raţă, de mânzat, de miel, de iepure şi de pui. Cu toate că alimentele vegetale contribuie în mică măsură la introducerea seleniului în organism, cantităţi moderate de seleniu sunt prezente în cereale şi în legume, dar şi în conopidă, dovlecei, ceapă, usturoi, roşii, nuci. De asemenea, printre sursele semnificative de seleniu se numără uleiul şi ciupercile. [*T.C.*]

SELTZ, APĂ DE

→ *sifon*.

SEMIFREDDO

Dulce asemănător îngheţatei dar care, prin ingredientele utilizate şi prin temperatura de conservare mai ridicată, nu ajunge să aibă aceeaşi consistenţă. Poate fi preparat dintr-o bază de îngheţată, acoperită cu diverse creme (chiar şi calde), sau de bezea, amestecată cu cremă şi cu frişcă. Se pune în forme şi se bagă la congelator, pentru câteva ore.

SEMILUNĂ

Prăjitură uscată în formă de semilună, aromatizată cu migdale, scorţişoară şi cuişoare. Este o specialitate siciliană.

SEMINŢE DE PIN

Seminţe comestibile din conurile unor varietăţi de pin. Uscate, se folosesc ca ingredient în sosuri (de exemplu, pesto), în umpluturi şi în dulciuri.

SEMIPREPARATE

Alimente supuse preparării la cald înainte de a fi comercializate congelate sau în

Compoziţia chimică a seminţelor de pin

apă	7,30 g
proteine totale	29,60 g
lipide totale	47,80 g
colesterol	absent
glucide disponibile	5,00 g
fibre alimentare	1,90 g
alcool	absent
fier	2,00 mg
calciu	40,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	780,00 mg
fosfor	466,00 mg
zinc	6,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,39 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,25 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,70 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,11 mg
acid folic	57,00 µg
retinol eq	9,00 µg
vitamina E	9,50 mg
vitamina D	absent
energie	**567 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

vid. În momentul consumării se încălzesc la cel puţin 65° fie în cuptor, fie la microunde, fie în baia Maria. Calitatea nutriţională a semipreparatelor este în general bună, deşi dubla preparare la cald le poate altera conţinutul de vitamine şi proprietăţile organoleptice. Semipreparatele sunt produse industriale, consumate cu precădere în lanţurile de restaurante.

SEPIA

Gen de moluşte marine (*Sepia*) care cuprinde mai multe specii, cum sunt *Sepia officinalis*, *Sepia elegans* şi *Sepia rex*. Poate atinge o lungime de 25 cm şi se caracterizează prin zece tentacule, dintre care două mai lungi, printr-un corp oval şi cărnos, cu cochilie interioară, numită *os de sepie*, precum şi printr-o vezică plină cu un lichid negru (*cerneală* sau *negru de sepie*), pe care îl elimină sub forma unui jet pentru a tulbura apa şi a dezorienta evetualul animal de pradă. Înainte de a fi preparată, trebuie să fie înlăturate ciocul mic, cochilia internă şi sacul de cerneală, care totuşi este utilizat în anumite reţete culinare, cum este de exemplu, „orezul cu cerneală de sepia". Carnea de sepie este slabă (deşi cu un înalt conţinut de colesterol), bogată în calciu, cu gust delicat şi ferm, mai ales la exemplarele mature, care necesită un timp de preparare mai îndelungat. În gastronomie, sunt adecvate pentru a fi preparate fripte, în mâncare, la grătar, umplute la cuptor şi ca ingredient în sosurile care condimentează mâncărurile de orez şi macaroanele.

Compoziţia chimică a sepiei

apă	81,50 g
proteine totale	14,00 g
lipide totale	1,50 g
colesterol	110,00 mg
glucide disponibile	0,70 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	27,00 mg
sodiu	97,00 mg
potasiu	273,00 mg
fosfor	143,00 mg
zinc	1,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,11 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,90 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,39 mg
acid folic	13,00 µg
retinol eq	25,00 µg
vitamina E	1,20 mg
vitamina D	urme
energie	**72 kcal**

SEU DE VITĂ

Grăsime subcutanee, care înveleşte unele organe şi acoperă zona abdominală a vitei. Este de culoare alb-gălbui, inodoră şi insipidă. Procesată în mod adecvat, se foloseşte la prepararea margarinei, în industria dulciurilor şi la fabricarea lumânărilor şi a săpunurilor.

SEZON DE COACERE

Termen care indică perioada de prezenţă pe piaţă a fructelor, legumelor şi zarzavaturilor proaspete, produse în Italia, conform perioadei de coacere naturală şi de recoltare.

Scanned with OKEN Scanner

Sezonul de coacere a fructelor proaspete												
Tipul de fruct	Ian	Febr	Mart	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Nov	Dec
Caise						●	●	●				
Pepene verde							●	●				
Portocale	●	●	●									●
Cachi										●	●	
Castane										●	●	
Cireşe						●	●					
Smochine							●	●	●			
Fragi/căpşuni					●	●						
Kiwi	●										●	●
Zmeură							●	●				
Lămâie		●	●	●								
Mandarine	●											●
Mere									●	●	●	
Pepeni galbeni							●	●				
Afine							●	●	●			
Alune									●	●		
Nuci									●	●		
Pere								●	●	●		
Piersici							●	●				
Prune							●	●	●			
Struguri									●	●	●	

SFECLĂ

Plantă erbacee (*Beta vulgaris cicla*), care face parte din categoria sfeclei de grădină şi aparţine aceleiaşi familii cu → *sfecla roşie*. Tipurile cele mai răspândite de sfeclă sunt: *sfecla da taglio* (numită şi *erbetta*) din care se folosesc în special frunzele mari şi dese, cu nervuri marcate; *sfecla da coste* (numită şi *costa*) cu frunza mai groasă, cu peduncul cărnos şi culoare diferind de la o varietate la alta; una dintre cele mai cunoscute este varietatea *Lucullus*, cu nervuri albe, dar există şi o varietate cu nervuri violete şi una cu nervuri argintii.

○ Sfecla este foarte uşor digerabilă şi conţine în cantităţi apreciabile:
– săruri minerale, în special de potasiu, de calciu şi de fier, a căror asimilare în organism este favorizată de prezenţa vitaminei C;
– carotenoide, substanţe vegetale cum sunt *luteina* şi *betacarotenul* (compus pe care organismul îl transformă în vitamina A), care au o acţiune antioxidantă;
– clorofila, care în organism are o funcţie protectoare împotriva bolilor tumorale;
– acid folic, care acţionează în sinergie cu vitamina B_{12} în multe procese din corp şi are un rol fundamental în diviziunea celulară; pe lângă aceasta, este vital pentru dezvoltarea sistemului nervos al fătului şi pentru creşterea normală în perioada copilăriei;

Scanned with OKEN Scanner

Sezonul de coacere a legumelor proaspete

Tipul de legumă	Ian	Febr	Mart	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Nov	Dec
Sfeclă roşie	●								●	●	●	●
Broccoli	●											●
Sparanghel	●	●										●
Morcovi	●								●	●	●	●
Conopidă	●	●									●	●
Varză	●	●							●	●	●	●
Varză creaţă	●	●							●	●	●	●
Castraveţi						●	●	●				
Cicoare					●	●	●					
Ceapă					●	●	●					
Bob				●								
Fenicul	●	●									●	●
Andive	●	●							●	●	●	●
Salată							●	●	●	●	●	●
Vinete							●	●	●			
Ardei							●	●	●			
Mazăre				●	●	●						
Roşii							●	●	●			
Cicoare	●	●									●	●
Ridichi				●	●							
Haşmă						●	●	●				
Ţelină							●	●	●			
Spanac						●	●	●	●			
Dovleac											●	●
Dovlecei							●	●				

– fibre, care reglează activitatea intestinală.

Sfecla poate fi consumată fiartă (în puţină apă sau în aburi); ori, pentru a beneficia în cel mai mare grad de principiile sale nutritive, crudă, în salate. Frunzele şi nervurile sunt folosite şi ca ingrediente pentru prepararea supelor sau a felurilor de mâncare fără sos, precum şi a pateurilor şi a plăcintelor sărate.

SFECLĂ ROŞIE

Plantă erbacee bianuală, de cultură anuală (*Beta rubra*). Sfecla, din familia Chenopodiacee, se subdivide în: *sfecla de zahăr* (din care se extrag zahăr şi alcool); *sfecla de distilerie* (pentru extragerea alcoolului); *sfecla furajeră* (pentru hrănirea animalelor); *sfecla de grădină* (din care se utilizează frunzele şi peţiolurile, ca la → *sfeclă*, sau mai ales rădăcina, ca la → *sfecla roşie*). Rădăcina sfeclei roşii se găseşte frecvent în comerţ fie coaptă deja în cuptor, fie fiartă în aburi.

○ Sfecla roşie este uşor de digerat şi este bogată în:

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a sfeclei

apă	94,50 g
proteine totale	1,30 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	2,80 g
fibre alimentare	1,20 g
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	67,00 mg
sodiu	158,00 mg
potasiu	286,00 mg
fosfor	29,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,19 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,80 mg
vitamina C	24,00 mg
vitamina B_6	0,07 mg
acid folic	124,00 µg
retinol eq	263,00 µg
vitamina E	1,05 mg
vitamina D	absent
energie	**17 kcal**

Compoziţia chimică a sfeclei roşii

apă	91,30 g
proteine totale	1,10 g
lipide totale	absent
colesterol	absent
glucide disponibile	4,00 g
fibre alimentare	2,60 g
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	20,00 mg
sodiu	84,00 mg
potasiu	300,00 mg
fosfor	21,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,02 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20 mg
vitamina C	7,00 mg
vitamina B_6	0,02 mg
acid folic	101,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	urme
vitamina D	absent
energie	**20 kcal**

– zaharuri;
– fibre;
– vitaminele A şi C, mai ales în frunze;
– acid folic, antianemic foarte bun, ajută la fixarea fierului;
– săruri minerale, în special de calciu, sodiu şi potasiu, mai concentrate în frunze decât în rădăcină;
– betanină, pigmentul care dă rădăcinii caracteristica culoare roşu-violaceu şi care are o acţiune antioxidantă; este utilizată în industria alimentară ca un colorant natural, numit „roşu de sfeclă" (E162);
– saponine, substanţe vegetale care uşurează eliminarea grăsimilor;
– acid glutamic, un aminoacid care stimulează activitatea sistemului nervos.

Sfecla nu este recomandată pentru diabetici, din cauza conţinutului ridicat de zaharuri, nici pentru cei care suferă de calculi renali de tip oxalaţi, deoarece conţine acid oxalic, o substanţă care tinde să formeze cristale care se acumulează în aparatul urinar.

❑ Sfecla roşie se consumă ca garnitură, crudă sau coaptă (în acest caz nu trebuie

Scanned with OKEN Scanner

decojită, pentru a se păstra la maxim calităţile nutritive) sau ca suc obţinut prin centrifugare. Este, de asemenea, un ingredient în ciorbele de legume, în timp ce frunzele se pot mânca crude în salate, sau opărite sau fierte în aburi. [T.C.]

SFOGLIATELLA
Desert de dimensiunile unei brioşe, preparat pe o bază de foi de plăcintă (*sfogliatella riccia*) ori dintr-un strat de aluat fraged dulce, cremă, ciocolată, dulceaţă sau urdă şi aromatizat cu scorţişoară, portocală sau chitră. Este o specialitate napolitană.

SHERRY
Nume englezesc al vinului spaniol licoros, produs în numeroase variante seci sau dulci, numit în spaniolă *Xeres* sau *Jerez*. Se obţine din struguri din soiurile Palomino şi Pedro Jiménez, stafidiţi la soare şi striviţi. La fermentaţie se adaugă alcool. Tăria alcoolică minimă este între 15° şi 18°.

SHORT DRINK
Expresie englezească (în traducere exactă „băutură scurtă"), care defineşte cocteilurile nediluate.

SIFON
Apă cu adaos de bioxid de carbon. Se foloseşte pentru diluarea unor băuturi alcoolice, cum sunt cocteilurile şi aperitivele. Se păstrează în recipiente speciale, numite sifoane.

SIGHER
Produs obţinut din lapte de vacă sau mixt (cu adaos de lapte de capră), specific pentru Veneto. Se obţine prin coagularea laptelui parţial degresat, la care se adaugă un suc de plante. Este lipsit de crustă şi are miezul alb, moale şi compact. Se consumă proaspăt – aromatizat cu arpagic – sau după o scurtă maturare.

SILTER
Brânză produsă din lapte de vacă, în Val Camonica, provincia Brescia. Are o formă cilindrică de dimensiuni mari, cu diametrul de aproximativ 40 cm şi o greutate de 8–14 kg. Necesită o perioadă de maturare de aproximativ 10 luni, are crusta aspră, acoperită de un strat uleios, iar miezul este semigras, dur şi compact. Se consumă ca brânză de masă sau rasă, după o perioadă mai lungă de maturare.

SIROP DE RODII/GRANATINA
Sirop uşor acrişor, de culoare roşu aprins, produs din seminţele de → *rodie*. Pentru prepararea unei băuturi răcoritoare, este diluat în apă cu gheaţă.

SIROP
Soluţie concentrată de apă cu zahăr, mai mult sau mai puţin densă, la care se pot adăuga aromatizanţi, sucuri de fructe sau fructe şi flori, în prealabil fierte şi filtrate. Siropul se foloseşte, diluat cu apă şi gheaţă, la prepararea băuturilor nealcoolice, ca ingredient în cocteiluri, ori simplu în cofetărie. Siropul serveşte şi pentru conservarea fructelor fierte, tăiate în bucăţi sau întregi. Fructul, transvazat împreună cu lichidul este conservat în borcane cu închidere ermetică.

SISARO
Plantă erbacee sălbatrică (*Sium sisarum*), care este cultivată în scopuri alimentare. Are flori dispuse în umbrelă şi o rădăcină lungă şi groasă, asemănătoare rădăcinii de morcov, care se consumă fiartă, la tigaie sau în piure.

Scanned with OKEN Scanner

SITAR DE MARE

Peşte marin (*Nemichthy scolopaceus*), care preferă fundurile nămoloase. Are corpul plat şi alungit, care se termină cu o coadă subţire. Botul are forma caracteristică a unui cioc lung.

SIZZANO

Vin roşu cu denumire de origine controlată (DOC), produs în comuna Sizzano, din provincia Novara. Se obţine din struguri din soiurile Nebbiolo (10–60%), Vespolina (15–40%) şi Bonarda (maximum 25%); are o tărie de minimum 12° şi necesită o perioadă de învechire de 3 ani, începând din ianuarie următor culesului.

SLĂNINĂ

Bucată din carcasa de porc, constituită în mod integral din stratul adipos depus sub piele, pe muşchii gâtului şi pe coapse. Se conservă în sare sau afumată, poate fi aromatizată cu condimente şi ierburi aromatice şi se consumă tăiată în felii subţiri, cu pâine neagră, grisine, castane, unt sau miere. Topită, constituie unul dintre ingredientele din → *untură*, grăsime folosită în bucătărie. Este DOP (cu denumire de origine prtejată), *slănina de Arnad*, produsă în Val d'Aosta şi aromatizată cu adaos de numeroase ierburi şi condimente.

Compoziţia chimică a slăninei

apă	1,00 g
proteine totale	urme
lipide totale	99,00 g
colesterol	95,00 mg
glucide disponibile	lipsă
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,10 mg
calciu	1,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	1,00 mg
fosfor	3,00 mg
zinc	urme
tiamină (vit. B_1)	lipsă
riboflavină (vit. B_2)	lipsă
niacina (vit. B_3 sau PP)	lipsă
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	urme
acid folic	urme
retinol eq	lipsă
vitamina E	1,00 mg
vitamina D	urme
energie	**891 kcal**

SMACAFAM

Mămăligă din hrişcă, preparată la cuptor, îmbogăţită cu cârnaţi, ceapă şi slănină, ori cu slănină, ouă şi stafide. Este o specialitate din regiunea Trementino.

SMÂNTÂNĂ[1]

Cremă de culoare gălbuie, care se formează la suprafaţa laptelui, de care este separată industrial prin centrifugare. Oficial, smântâna este „produsul obţinut din lapte sub forma unei emulsii de grăsimi în apă, cu pondere minimă de 10% grăsimi lactate. Procentul de grăsimi conţinute în smântână variază în raport cu utilizarea pentru care este destinată:

– pentru cafea, 10%;
– pentru gătit, 20%;
– pentru frişcă bătută sau pentru cofetărie, 30%;
– pentru prepararea brânzei → *mascarpone*, 20–30%;

Scanned with OKEN Scanner

– pentru fabricarea → *untului*, 35–40%;
– pentru fabricarea untului cu conţinut ridicat de grăsimi, 80%.
În comerţ se găsesc primele trei sortimente obţinute din lapte de vacă. Asemenea laptelui, şi smântâna trebuie să treacă prin cel puţin un tratament termic: pasteurizarea pentru frişca lichidă şi sterilizarea UHT pentru smântâna de gătit. Smântâna foloseşte la pregătirea multor feluri de mâncare, dulciuri şi salate. În cofetărie, frişca lichidă se bate cu zahăr pentru a umple sau orna prăjituri şi tarte.

Compoziţia chimică a smântânii (20% grăsimi)

apă	72,00 g
proteine totale	2,80 g
lipide totale	20,00 g
colesterol	66,00 mg
glucide disponibile	3,90 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,10 mg
calciu	87,00 mg
sodiu	34,00 mg
potasiu	91,00 mg
fosfor	59,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,05 mg
acid folic	7,00 µg
retinol eq	218,00 µg
vitamina E	0,40 mg
vitamina D	0,14 µg
energie	**206 kcal**

SMÂNTÂNĂ[2]

Partea densă şi grasă a laptelui, care se adună la suprafaţă şi din care se produce untul.

SMÂNTÂNĂ FERMENTATĂ

Smântână cu gust acrişor, obţinută prin fermentaţie sau prin adăugarea de suc de lămâie. Este utilizată în gastronomia din ţările din nordul şi răsăritul Europei, drept condiment în salate şi supe de legume.

SMOCHIN

Arbore (*Ficus carica*), din care se consumă receptacolul globulos (numit *smochină*, *n.tr.*), adică partea cărnoasă a inflorescenţei. Smochinul este răspândit în întregul bazin al Mediteranei şi există două varietăţi principale: *fioroni*, smochinul ale cărui fructe se coc în iunie şi iulie şi *unifera tardiva*, ale cărui fructe se coc la sfârşitul lui august. Apoi, există foarte multe varietăţi care se disting prin formă, culoare şi mărime.
O Smochina conţine:
– zaharuri;
– enzime digestive, care uşurează asimilarea alimentelor;
– fibre solubile (peptine), utile pentru scăderea nivelului colesterolului;
– fibre insolubile, care sunt necesare pentru reglarea funcţiilor intestinului;
– vitamine, reprezentate de carotenoizi care, în organism, se transformă în vitamina A, în vitamine din grupa B, în vitamina C şi în vitamina E;
– săruri minerale, cum sunt cele de fier, de mangan, de calciu şi de potasiu.
Cu un aport caloric deosebit de mare, smochina proaspătă furnizează, la 100 g de fructe, aproximativ 50 kcal, în timp ce

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a smochinei proaspete

apă	81,90	g
proteine totale	0,90	g
lipide totale	0,20	g
colesterol	lipsă	
glucide disponibile	11,20	g
fibre alimentare	2,20	g
alcool	lipsă	
fier	0,50	mg
calciu	43,00	mg
sodiu	2,00	mg
potasiu	270,00	mg
fosfor	25,00	mg
zinc	0,20	mg
tiamină (vit. B_1)	0,03	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,40	mg
vitamina C	7,00	mg
vitamina B_6	0,09	mg
acid folic	7,00	µg
retinol eq	15,00	µg
vitamina E	0,77	mg
vitamina D	lipsă	
energie	**47 kcal**	

smochina uscată furnizează aproximativ 250 kcal.

❑ Smochinele se consumă ca atare, proaspete şi uscate. Sunt ingrediente pentru torturi, creme şi îngheţate, gemuri. Un fel de mâncare tradiţional este compus din smochine proaspete şi şuncă.

➪ Un decoct preparat din smochine uscate, în apă sau în lapte, este folositor pentru atenuarea tusei.

SMOCHINE DE INDIA

Plantă cărnoasă (*Opuntia ficus indica*), răspândită ca numeroase specii. Are dimensiuni mari, ramuri cărnoase şi aplatizate, asemănătoare cu nişte spatule cu vârful rotunjit, acoperite cu ţepi şi flori galbene sau roşii. Produce fructe comestibile, de formă ovală, a căror coajă este acoperită cu ace mici şi dese, care se îndepărtează prin înmuierea smochinei timp de câteva minute în apă caldă. Pulpa poate fi de culoare albă, galbenă, roşu-

Compoziţia chimică a smochinei de India

apă	72,00	g
apă	83,20	g
proteine totale	0,80	g
lipide totale	0,10	g
colesterol	lipsă	
glucide disponibile	13,00	g
fibre alimentare	5,00	g
alcool	lipsă	
fier	0,40	mg
calciu	30,00	mg
sodiu	5,00	mg
potasiu	238,00	mg
fosfor	25,00	mg
zinc	0,70	mg
tiamină (vit. B_1)	0,01	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50	mg
vitamina C	2,00	mg
vitamina B_6	0,08	mg
acid folic	8,00	µg
retinol eq	10,00	µg
vitamina E	0,01	mg
vitamina D	lipsă	
energie	**53 kcal**	

Scanned with OKEN Scanner

violet, roşu intens, are foarte multe seminţe mici şi tari, este foarte dulce şi potoleşte setea.

SNACK

În limba engleză înseamnă „gustare", adică o masă frugală între mesele principale. Termenul este folosit în Italia şi pentru a indica tartine, măsline, migdale şi arahide sărate etc.) – care se consumă ca aperitive –, o amplă producţie industrială de ciocolate îmbogăţite cu nuci, arahide, zahăr caramel şi gustări preparate industrial.

SOAVE

Vin alb cu denumire de origine controlată (DOC), din provincia Verona; în comunele Soave şi Monteforte d'Alpone se produce sortimentul „classico". Se obţine din soiul de viţă Garganega, la care se adaugă struguri din soiurile Pinot alb, Chardonnay şi Trebbiano de Soave în procentaj maxim de 30%. Are o tărie de minimum 10°, sortimentul „spumante" are o tărie de cel puţin 11°, iar sortimentul „Superiore", care este pus în vânzare începând cu martie următor culesului, are o tărie de minimum 11,5°.

SOC

Denumire comună pentru *Sambuccus nigra* şi *Sambuccus racemosa*, arbori mici din familia Caprifoliacee. Primul are flori albe şi parfumate, adunate în umbrele mici şi bace mici şi zemoase, care la maturitate devin negre şi lucioase; al doilea, numit şi *sambuco di montagna*, are flori verzui şi fructe roşii.

○ Socul conţine:
vitamina C, în cantitate semnificativă;
– zaharuri compuse (polizaharide);
– săruri minerale şi oligoelemente.

❑ Florile de soc sunt folosite pentru a aromatiza fructele coapte, jeleuri, marmelade şi oţeturi. Florile şi fructele sunt utilizate în industria lichiorurilor. Siropul, obţinut din fructe, este uşor de găsit la plafar.

➪ În caz de răceală, poate fi util să se bea de trei ori pe zi o tizană de soc, preparată din 3 g de flori, lăsate să infuzeze timp de 10 minute într-o ceaşcă de apă clocotită, filtrată şi îndulcită cu o linguriţă de miere. Tizana are proprietăţi diuretice şi sudorifice.

SODIU

Sodiul este un element esenţial, prezent din abundenţă în organism, unde îndeplineşte numeroase şi foarte importante funcţii vitale.

FUNCŢII. Sodiul are funcţia să regleze volumul fluidelor extracelulare, echilibrul acid–bază, transmisia impulsului nervos şi muscular, schimbul celular de nutrienţi şi de alte substanţe. Sodiul este conţinut din abundenţă în fluidele din organism. Se găseşte în special în afara celulelor, unde este mai mult decât potasiul; în schimb, în interiorul celulelor se găseşte mai mult potasiu. Sodiul, împreună cu potasiul, permite contracţia musculară ritmică a inimii. Sodiul este absorbit în intestinul subţire şi în colon şi este eliminat prin urină şi, în cantităţi reduse, prin fecale.

SURSE ALIMENTARE. În general, alimentele naturale nu conţin cantităţi mari de sodiu. Dintre alimentele prelucrate, toate mezelurile şi salamurile conţin, în general, doze ridicate de sodiu, cum e cazul peştelui sărat şi afumat; dintre brânzeturi, cele maturate conţin o cantitate semnificativă de sodiu. Printre produsele pre-

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în sodiu (mg/100 g)			
Sare de bucătărie	39300	Somon afumat	1880
Cuburi de concentrat pentru supă	16982	Fleică	1854
Hering sărat	4096	Cotechino	1744
Batog uscat	3989	Şuncă fiartă	1734
Extract din carne de vită	3811	Cârnaţi de porc, uscaţi	1702
Miso	3650	Roquefort	1670
Anşoa în sare	3604	Ciuperci în ulei	1650
Fleică slabă	3074	Capere în oţet	1517
Şuncă speck	2752	Caviar	1500
Bresaola	2733	Jumări	1470
Salam	2688–1850	Gorgonzola	1450
Şuncă crudă	2378	Feta	1440
Coppa di Parma	2285	Zampone	1375
Batog	2045	Wurstel de pui	1370
Brânză provolone picantă	1927	Giardiniera în ulei	1352
Wurstel	1916	Coppa	1335
Pecorino	1890	Capocollo	1335
Caciota de oaie din Roma	1890	Sottilette	1320

lucrate de origine vegetală, pâinea reprezintă cea mai bună sursă zilnică. Pastele făinoase şi orezul se îmbogăţesc cu sodiu prin fierbere în apă cu sare. O sursă bună o reprezintă cubuleţele de concentrate pentru supe. Populaţia italiană are o alimentaţie prea bogată în sodiu; în medie, consumă dublul cotei ideale, sub formă de *clorură de sodiu* (sare de bucătărie). [T.C.]

SOFFIATO

Altă denumire pentru → *sufleu*.

SOFFRITTO

Preparat de bază, din zarzavaturi şi verdeţuri tocate – ca ţelina, morcovul, ceapa şi pătrunjelul – la care, uneori, se adaugă şi alte ingrediente, cum sunt şunca sau fleica tăiate în cubuleţe. Se prepară la foc mic, în ulei sau unt. Se utilizează pentru a da gust cărnii şi legumelor şi ca bază pentru → *sughi*.

SOIA

Plantă (*Soia hispida* sau *Glycine hispida* sau *Glycine soia*) din Leguminoase papilionate, originară din China. Statele Unite şi Brazilia sunt cei mai mari producători de soia; producţia italiană, pe primul loc în Europa, este concentrată mai ales în zonele câmpiei lomardo-venete. Planta are tulpina dreaptă şi ramificată, cu flori albe sau violete, cu păstăi lungi de 3 cm, de culoare galben-brună sau neagră şi boabe lungi de aproximativ 1 cm (ovoidale sau în formă de rinichi) de diferite culori. În Italia se comercializează trei varietăţi: verde, roşie (*azuki*) şi galbenă. Principalele produse obţinute din soia

Scanned with OKEN Scanner

sunt: *boabele* (numite şi boabe de soia), care se prepară ca toate celelalte legume; *laptele*, obţinut din boabe şi care poate fi utilizat ca înlocuitor al laptelui de vacă; *uleiul*, extras din boabe cu ajutorul unor solvenţi; *făina*, obţinută din boabe după extragerea uleiului; *mugurii*, care se consumă cruzi sau fierţi; → *tofu*, brânză preparată din lapte de soia; sosurile din soia, printre care *tamari* şi *shoyou*; → *miso*, cu aspectul unei paste dense şi închise la culoare, cu gust foarte sărat, intens şi aromat; *natto* şi *tempeh* (tipic pentru Indonezia), din boabele de soia, fierte şi fermentate timp de aproximativ 24 de ore; *yuba*, obţinută din laptele de soia, din care se prepară „carnea de soia".

O Soia este unul dintre alimentele cele mai importante din lume, în special ca proteine (38%). Dintre leguminoase, este cea mai bogată în acizi graşi esenţiali şi cea mai săracă în carbohidraţi. Numeroase studii conduc la concluzia că alimentaţia cu soia contribuie la prevenirea apariţiei tumorilor, la scăderea nivelului de colesterol „captiv" în sânge şi combate osteoporoza şi disfuncţiile din perioada de menopauză. Soia conţine:

– grăsimi;
– carbohidraţi;
– proteine bogate în aminoacizi esenţiali – pe care organismul nu este în stare să-i sintetizeze – spre deosebire de proteinele altor legume, în care aceştia se găsesc în cantităţi reduse;
– izoflavoni, substanţe care împiedică creşterea celulelor canceroase (dar care se pierd parţial prin fierbere).

Boabele de soia şi derivaţi. Boabele de soia se găsesc în comerţ uscate, ambalate în plicuri, ca lintea sau năutul, la plafar, în magazinele alimentare specializate şi în supermarketuri. *Boabele* de soia (din care se extrage şi ulei) sunt adecvate pentru a fi preparate ca garnitură, ca ingredient în supele de legume, sub formă de piure ori fierte împreună cu orezul. *Uleiul* de soia este bogat în acizi graşi nesaturaţi şi este de asemenea o sursă semnificativă de proteine. *Laptele* de soia (care, ca şi derivaţii săi, trebuie să poarte pe etichetă data expirării) este recomandat pentru persoanele cu intoleranţă la laptele de vacă: este mai bogat în proteine şi mai sărac în grăsimi decât laptele de vacă, se obţine din boabele înmuiate în apă şi măcinate; făina este apoi filtrată, iar lichidul alb care rămâne este laptele. *Făina* de soia (grasă,

Compoziţia chimică a fasolei soia

apă	86,30 g
proteine totale	6,20 g
lipide totale	1,40 g
colesterol	absent
glucide disponibile	3,00 g
fibre alimentare	1,10 g
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	48,00 mg
sodiu	30,00 mg
potasiu	218,00 mg
fosfor	67,00 mg
zinc	1,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,23 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,80 mg
vitamina C	13,00 mg
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	172,00 µg
retinol eq	24,00 µg
vitamina E	0,20 mg
vitamina D	absent
energie	**49 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a boabelor de soia

apă	8,50 g
proteine totale	36,90 g
lipide totale	18,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	23,30 g
fibre alimentare	11,90 g
alcool	absent
fier	6,90 mg
calciu	257,00 mg
sodiu	4,00 mg
potasiu	1470,00 mg
fosfor	591,00 mg
zinc	4,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,99 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,52 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,50 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,38 mg
acid folic	370,00 µg
retinol eq	2,00 µg
vitamina E	2,90 mg
vitamina D	absent
energie	**398 kcal**

semigrasă sau degresată), adăugată într-o proporţie de aproximativ 10% în făina de grâu (sau de alte cereale) face să crească valoarea nutritivă a produselor de cuptor, le face crocante, moi şi sfărâmicioase; serveşte de asemenea pentru producerea unor paste făinoase (spaghetti din soia), dulciuri, biscuiţi, sortimente de pâine şi amestecuri de făină pentru pane. *Mugurii* se consumă cruzi în salată, amestecaţi cu alte zarzavaturi şi legume, ori soté în tigaie, ori adăugaţi în ultimul moment la supe de legume sau la creme de legume. *Tofu*, obţinut din laptele de soia, poate fi întrebuinţat ca înlocuitor de brânză pentru persoanele cu nivel crescut de colesterol. Sosurile de soia (*tamari*), preparate din făina de soia fiartă, grâu prăjit uscat şi măcinat, şi sare se utilizează drept condiment, în loc de sare pentru a da gust la diferite feluri întâi, mâncăruri, sosuri şi marinate. *Miso* poate fi adăugat la sotéuri de legume, supe creme şi supe de legume, în loc de cubuleţ de concentrat. *Yuba* este materia primă pentru *„carnea"* de soia, bogată în ulei, proteine şi zahăr. Reprezintă pelicula cremoasă produsă la suprafaţa laptelui încălzit; multe straturi de yuba, uscate şi unite la cald, formează o felie de „carne". Prin alte procedee tehnologice se obţine şi o „tocană" de soia. [*T.C.*]

SOLANINĂ

Grup de şase alcaloizi glicosilaţi (α-, β-, γ-solanină şi α-, β-, γ-chaconină), care acţionează ca inhibitori naturali ai enzimei *colinesterază*, care hidrolizează *acetilcolina*, un important neurotransmiţător. Solanina este prezentă în cantităţi mici în cartofii cu coajă, dar creşte în mod semnificativ în timpul germinării. Excesul de solanină devine evident prin culoarea verde pe care cartoful o capătă sub coajă şi în germeni. Cantitatea de solanină prezentă în cartofii întregi variază între 90 mg şi 180 mg la kilogram, cantitate care, în mod normal nu este toxică pentru om. Dacă este prezentă în cantitate mai mare de 400 mg la kilogramul de cartofi, solanina poate provoca la câteva ore după ingerare, vomă, dispnee, greţuri, crampe abdominale şi diaree. Cantitatea de solanină scade în mod semnificativ prin fierbere în apă şi prin prăjire. În orice caz, trebuie

Scanned with OKEN Scanner

menţionat că intoxicaţiile cu solanină sunt destul de rare.

SOLOPACA

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi unul roz, din provincia Benevento. Vinul *Solopaca Aglianico* este produs aproape exclusiv din struguri din soiul cu acelaşi nume şi necesită o perioadă de învechire de aproape 1 an, în timp ce vinurile *Solopaca roşu* şi *Solopaca roz* sunt produse din struguri din soiurile Sangiovese (50–60%), Aglianico (20–40%), Piedirosso, Sciascinoso şi alte soiuri locale (maximum 30%). Au o tărie de minimum 11,5°, iar sortimentul „Superiore" al vinului *Solopaca roşu*, care necesită o perioadă de învechire de aproximativ 2 ani, are o tărie de cel puţin 12,5°. Vinul *Solopaca alb* se obţine din struguri din soiurile Trebbiano toscan (40–60%), Falanghina, Coda di volpe, Malvasia toscană şi Malvasia de Candia, în timp ce vinurile *Solopaca Falanghina* şi *Solopaca spumante* sunt produse din soiul de viţă Falanghina, la care se pot adăuga, în diverse procentaje, alte soiuri locale autorizate de provincie. Vinurile albe au o tărie de cel puţin 11°, iar sortimentul „spumante" are o tărie de minimum 11,5°.

SOMON

Denumire comună a unor peşti din familia Salmonide, dintre care *Salmo salar*, răspândit mai ales de-a lungul coastelor mărilor din nordul Europei şi ale Oceanului Atlantic. În perioada reproducerii, urcă spre izvoarele fluviilor pentru a-şi depune icrele. Este de dimensiuni mari, poate depăşi un metru în lungime şi 25 de kg în greutate; are corpul alungit şi este de culoare argintie pe laterale şi albăstrui pe spate. Carnea trandafirie şi grasă are un gust delicat şi de obicei se conservă în cutie sau este afumată şi aromatizată cu ienupăr şi salvie, după care se taie felii şi se ambalează în pungi vidate. Se consumă cu sosuri picante sau pe pâine neagră cu unt. În gastronomie se prepară tăiat în bucăţi, rasol cu sosuri, cum ar fi maioneza; se prepară şi la grătar, ca friptură, ca mâncare, dar se consumă şi crud, tăiat în felii foarte subţiri şi asezonat cu lămâie. În Italia se consumă somon importat mai ales din Scoţia, din ţările scandinave şi din Canada.

Compoziţia chimică a somonului

apă	67,20 g
proteine totale	20,20 g
lipide totale	11,00 g
colesterol	50,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	21,00 mg
sodiu	45,00 mg
potasiu	360,00 mg
fosfor	250,00 mg
zinc	0,60 mg
tiamină (vit. B_1)	0,23 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,13 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	7,20 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,75 mg
acid folic	16,00 µg
retinol eq	13,00 µg
vitamina E	1,91 mg
vitamina D	8,00 µg
energie	**180 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a somonului afumat

apă	64,90 g
proteine totale	25,40 g
lipide totale	4,50 g
colesterol	35,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,60 mg
calciu	19,00 mg
sodiu	1880,00 mg
potasiu	420,00 mg
fosfor	250,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,16 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,17 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	8,80 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,28 mg
acid folic	2,00 µg
retinol eq	13,00 µg
vitamina E	1,35 mg
vitamina D	urme
energie	**142 kcal**

SONCINO

Altă denumire pentru → *fetică*.

SOPPRESSATA

Denumire pentru diferite salamuri regionale. În nordul Italiei, *soppressata* se prepară din carne de porc (limbă, cartilagii de la cap) sărată, aromatizată, fiartă şi răcită sub o greutate, pentru ca mezelul, lipsit de substanţe gelatinoase şi lichide să devină compact şi adecvat pentru a fi feliat. *Soppressata* din Veneto este făcută din carne slabă şi grasă de porc, presate într-un maţ, legat cu o sfoară; amestecul este moale, aromatizat şi picant şi poate fi îmbogăţit, inserând în centru şi un file de porc; are diametrul mai degrabă mare şi necesită peste un an de maturae. În unele zone din centrul Italiei, denumirea de *soppressata* este utlizată pentru *coppa* sau → *capocollo*. În sudul Italiei, *soppressata* este un mezel din carne macră de porc, tăiată în fâşii subţiri, introdusă într-un ambalaj şi ţinută sub o presă pentru o perioadă de timp. *Soppressata di Calabria* este un salam DOP (denumire de origine protejată) cu granulaţie medie şi cu adaos de ardei dulce sau iute. Are o formă cilindrică, uşor turtită. *Soppressata di Fabriano* este un salam preparat dintr-un amestec de carne tocată, slănină şi afumat înainte de maturare. În Toscana, este cunoscut salamul *soppressata di Siena*, preparat din cap de porc fiert cu condimente, în timp ce în Apulia, *soppressata martinese* este preparat din carne macră de porc şi bucăţi de slănină, aromatizate cu ardei iute şi vin local.

SORBETTO

Îngheţată pe bază de fructe. Se consumă ca toate celelalte îngheţate; în particular, sorbetto de lămâie se poate consuma şi la mijlocul mesei, pentru a „pregăti" stomacul pentru felurile care urmează.

SORG

Gen de plante (*Sorghum*) din familia Graminacee, din care se cunosc câteva specii cultivate: *sorgul comun* (*Sorghum vulgare*) sau *saggina* sau *meliga* sau *melica*, din care se obţine o făină de culoare galben deschis, asemănătoare cu făina de porumb, care se foloseşte la prepararea pâinii şi a

Scanned with OKEN Scanner

biscuiţilor, şi *Sorghum dochna* sau *saggina da granate* (utilizată pentru a face mături), din care se obţin melasă, siropuri, alcool şi zahăr. Are tulpina cu o înălţime între 1 m şi 6 m, frunze lungi şi înguste şi inflorescenţe în ciorchine.

SORNI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu şi unul alb, produse în comunele Giovo, Lavis şi S. Michele d'Adige, din provincia Trento. Vinul roşu se obţine din struguri din soiurile (minimum 70%), Teroldego şi Lagrein şi are o tărie de cel puţin 10,5°, iar sortimentul „Scelto" (excelent, ales, *n.tr.*) are 11°. Vinul alb, produs din soiurile de viţă Nosiola (minimum 70%), Pinot alb, Müller, Thurgau şi Sylvaner are o tărie de minimum 10°.

SOS
Denumire generică a unor condimente mai mult sau mai puţin lichide şi cremoase, pe bază de ingrediente folosite pentru a da gust unui număr mare de mâncăruri. Se numesc sosuri de bază, acele preparate fundamentale din care derivă alte numeroase sosuri: → *spagnola*, → *vellutata*, → *sosul alb* şi → *sosul de roşii*. Printre foarte numeroasele sosuri, amintim: → *bagna caôda*, → *ketchup*, → *maioneză*, → *pesto*, → *sos verde*, → *muştar*, → *soia*, → *tartar*, → *Worchestershire*.

SOS DE ROŞII/SOS TOMAT
Suc mai mult sau mai puţin dens, obţinut din roşii tăiate bucăţi sau pasate, fierte cu sau fără adaos de ulei şi mirodenii (morcovi, ceapă, ţelină, usturoi şi ardei iute), folosit în special pentru condimentarea macaroanelor.

SOS TARTAR
Sos preparat din gălbenuşuri de ouă tari, amestecate cu arpagic, muştar, ulei şi piper. Nu necesită preparare la cald şi se consumă, de obicei cu carne.

SOS VERDE
Sos pe bază de ulei şi o tocătură de pătrunjel, ceapă, usturoi, capere şi anşoa; se foloseşte pentru condimentarea rasolului de mânzat, a rasolului de carne în general şi pentru ouă.

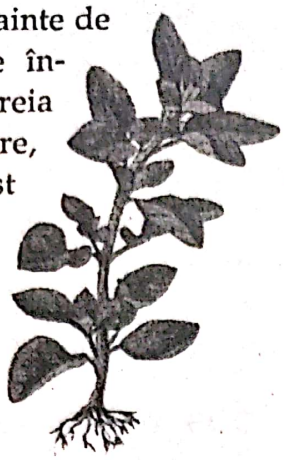
SOS WORCESTER/WORCESTERSHIRE
Sos preparat industrial din oţet de malţ, scalogno, usturoi, suc de tamarin, anşoa, extras de carne şi cuişoare. Este o specialitate tipic englezească şi se consumă de obicei cu carne şi legume; se utilizează ca ingredient în alte sosuri, precum şi în cocteilurile pe bază de suc de roşii, cum este *Bloody Mary*.

SPAGHETE
Paste făinoase din grâu dur (→ *paste făinoase*), cele mai cunoscute şi mai răspândite în lume, ca produs tipic italian. De origine napolitană, în unele zone, spaghetele sunt numite şi *vermicelli*, care sunt spaghete mai dense; au forma alungită, cu secţiuni circulare şi pot avea dimensiuni variabile. Se prepară, ca toate celelalte tipuri de paste făinoase, în apă clocotită cu sare şi se condimentează în foarte multe feluri: cu unt şi parmezan, cu sosuri pe bază de roşii, *alla carbonara*, cu vongole sau cu scoici (cu crustacee şi moluşte), cu usturoi, ulei şi ardei iute sau *alla puttanesca*.

SPAGNOLA
Sos pe bază de unt şi făină, morcovi şi ceapă, ţelină, tăiate în cubuleţe şi cu sos fond brun.

SPANAC
Plantă erbacee anuală (*Spinaccia oleraceea*) din familia Chenopodiacee, cultivată ca

Scanned with OKEN Scanner



zarzavat. Se culege înainte de a fi început faza de înflorire, în timpul căreia frunzele devin dure, fibroase şi cu gust aspru.

○ Spanacul conţine:
– fier, în cantitate de două ori mai mare în comparaţie cu celelalte legume cu frunza verde, dar jumătate din cantitatea conţinută în cicoare:

Compoziţia chimică a spanacului

apă	83,20 g
proteine totale	0,80 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	13,00 g
fibre alimentare	5,00 g
alcool	lipsă
fier	0,40 mg
calciu	30,00 mg
sodiu	5,00 mg
potasiu	238,00 mg
fosfor	25,00 mg
zinc	0,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,01 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50 mg
vitamina C	2,00 mg
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	8,00 µg
retinol eq	10,00 µg
vitamina E	0,01 mg
vitamina D	lipsă
energie	**53 kcal**

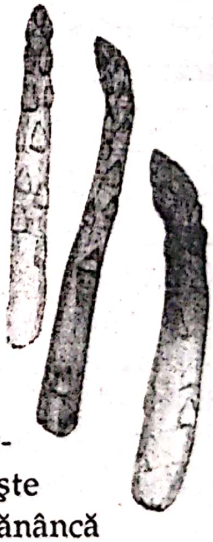
– săruri minerale de calciu, de fosfor, de iod, de magneziu, de mangan, de potasiu;
– clorofilă;
– betacaroten;
– vitaminele C, E şi din grupa B.

❑ Spanacul se găseşte în comerţ proaspăt sau congelat. Este consumat opărit, soté în unt, mâncare înăbuşită, ca piure (cremă de spanac) şi intră ca ingredient în umpluturile de colţunaşi şi mai ales în colţunaşii de post, în pizza, în → *panzerotti*, în chiftele la cuptor şi în budinci de orez. De menţionat că spanacul, pentru a beneficia la maximum de proprietăţile lui, trebuie consumat crud sau abia opărit în aburi.

SPANAC SĂLBATIC

Altă denumire pentru planta → *buon Enrico*.

SPARANGHEL



Plantă erbacee perenă (*Asparagus officinalis*). Sparanghelul se clasifică în: *sparanghel verde* sau *comun*, *sparanghel violet* sau *roşiatic* (*sparanghel de Olanda*), *sparanghel alb de Germania* şi *sparanghelul de Milano*. Varietatea care se găseşte cel mai frecvent pe piaţă este cea verde deschis. În Italia, *sparanghelul de pădure* creşte sălbatic: din acesta se mănâncă mugurii care apar primăvara, ca şi în cazul *sparanghelului sălbatic*, cu care nu trebuie confundat.

○ Sparanghelul conţine:
– proteine, în particular, aminoacidul asparangina, care poate provoca, temporar, un miros neplăcut al urinei;
– vitamina A (indispensabilă pentru formarea oaselor şi a ţesuturilor);

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a sparanghelului

apă	91,40 g
proteine totale	3,60 g
lipide totale	0,20 g
colesterol	absent
glucide disponibile	3,30 g
fibre alimentare	2,10 g
alcool	absent
fier	1,20 mg
calciu	25,00 mg
sodiu	2,00 mg
potasiu	240,00 mg
fosfor	77,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,21 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,29 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	18,00 mg
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	175,00 µg
retinol eq	82,00 µg
vitamina E	1,16 mg
vitamina D	absent
energie	**29 kcal**

– vitamina C, utilă pentru asimilarea fierului şi pentru întărirea sistemului imunitar;
– vitamina E, antioxidant şi anticoagulant;
– riboflavina şi acidul folic, două vitamine din grupa B care ajută la creştere;
– săruri minerale, în cantitate apreciabilă, printre care de fier, de fosfor, de calciu, de sodiu, de potasiu şi de mangan,
– fibre, în cantitate redusă.

❑ Sparanghelul poate fi consumat crud, în salată sau dat pe răzătoare, ori poate fi utilizat la prepararea sosurilor de legume. Poate fi folosit ca garnitură (fiert în apă puţină sau în aburi) la carne, peşte sau ouă; de altfel, intră ca ingredient delicat în compoziţia aperitivelor.

➪ Pentru a obţine efecte diuretice, se mănâncă zilnic câte 50 g de sparanghel fiert în aburi sau se bea 100 g de suc centrifugat de sparanghel crud. [*T.C.*]

SPECK

Şuncă crudă, obţinută din pulpă de porc dezosată, sărată şi afumată cu arome. Este supusă unei maturări relativ scurtă, de 4–6 luni. Este o specialitate regională din Alto Adige şi din Trentino. Şunca *Speck*

Compoziţia chimică a speck

apă	44,70 g
proteine totale	28,30 g
lipide totale	2,90 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	0,50 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,80 mg
calciu	19,00 mg
sodiu	2752,00 mg
potasiu	855,00 mg
fosfor	170,00 mg
zinc	4,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,14 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,10 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,62 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,11 mg
vitamina D	0,90 µg
energie	**301 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

dell'Alto Adige este un mezel cu Indicativ Geografic Protejat (IGP).

SPLINĂ

Glandă mare, situată în cavitatea abdominală a mamiferelor, cu consistenţă moale şi elastică; are o formă alungită şi are culoarea de la roşu brun până la albăstrui. Săracă în grăsimi şi deosebit de bogată în fier, se poate consuma întreagă, tăiată în felii subţiri sau, jupuită, folosind doar pulpa, este adecvată pentru a garnisi → *crostini* (crostini de splină). De obicei se consumă împreună cu celelalte → *organe*.

SPRESSA

Caşcaval din Trentino alto Adige, din lapte de vacă. Este de dimensiuni mari şi se obţine prin coagularea laptelui cu cheag animal. Maturarea are loc în medii umede şi durează câteva luni. Miezul semidur şi de culoare galbenă, este relativ slab, cu găuri fine şi are gust uşor sărat. În general, se consumă ca brânză de masă.

SPUMANT

Vin alb care, turnat în pahar, produce multă spumă gata înlocuită prin bule mici, foarte fine, numite *perlage*, care ies de la fundul paharului înspre suprafaţă. Spumantele sunt obţinute printr-o dublă fermentaţie a strugurilor, a mustului sau a vinurilor. Se produc cu precădere din struguri de soiurile Pinot negru, Muscat şi Chardonnay, dar şi din Erbaluce, Verdicchio şi Cortese, prin diferite metode: *metoda clasică* → *champenois*, *metoda* → *Charmat*, în care fermentaţia se produce în bazine de piatră închise, de dimensiuni mari şi este utilizată pentru producerea vinurilor spumante de tip Asti şi *metoda prin gazeificare artificială*, care trebuie să fie anunţată pe etichetă prin menţiunea „cu adaos de bioxid de carbon". La vinul de bază se adaugă sirop de zahăr şi drojdii speciale, apoi se îmbuteliază, iar sticlele sunt păstrate în poziţie orizontală, în spaţii reci, pentru a facilita a doua fermentaţie, numită „presa di spuma". După câteva luni (2–6 luni), se separă vinul de sedimentul rezidual format în timpul fermentaţiei (sboccatura) şi se îmbuteliază din nou. După câteva săptămâni vinul poate fi deja consumat. Vinurile spumante se pot clasifica în trei categorii principale:

– vinul spumant de calitate, produs într-o anumită regiune (V.S.Q.P.R.D.): este vorba despre vinuri DOC, obţinute după norme precise de fabricaţie;

– vin spumant de calitate (V.S.Q.), a cărui fabricaţie trebuie să dureze minimum o lună pentru vinurile aromatice şi cel puţin 9 luni pentru celelalte tipuri;

– vinuri spumante diferite de cele precedente, pentru care nu se cere o învechire specială (numite spumoase, *n.tr.*).

Vinurile spumante sunt produse în diferite variante, în funcţie de conţinutul de zaharuri:

– *extrabrut*, cu mai puţin de 6 g de zahăr la litru,

– *brut*, cu mai puţin de 15 g de zahăr la litru,

– *extradry*, care conţine între 12 şi 20 g de zahăr la litru,

– *sec* sau *dry*, care conţine între 17 şi 35 g de zahăr la litru,

– *demisec* sau *demidulce*, care conţine 33–50 g la litru,

– *dulce*, cu peste 50 g de zahăr la litrul de vin.

Scanned with OKEN Scanner

SPUMĂ[1]
Băutură nealcoolică, preparată din apă gazoasă sau minerală şi cu diferite arome.

SPUMĂ[2]
Termen italian pentru → *mousse*.

SPUMONE
Prăjitură spumoasă, uşoară şi pufoasă, preparată la rece din lapte, zahăr, ciocolată sau alte ingrediente, încorporate cu ouă şi frişcă. Se serveşte rece, în cupe mici sau se foloseşte ca umplutură pentru alte dulciuri îngheţate.

SQUACQUERONE sau SQUACQUARONE
Brânză proaspătă din lapte de vacă, tipică pentru Emilia Romagna. Pasta – obţinută prin coagularea laptelui cu cheag animal sau cu ajutorul bacteriilor – este de culoare albă şi cu consistenţă extrem de cremoasă, aproape fluidă. Brânză ia forma recipientului în care este ambalată. Are gust dulce şi se consumă ca brânză de masă, condiment pentru orez şi macaroane sau pentru a umple → *piadina romagnola*.

SQUINZANO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu şi unul roz din provinciile Lecce şi Brindisi. Ambele sunt produse din soiul de viţă Negramaro, la care se pot adăuga struguri din soiurile Malvasia neagră de Brindisi, Malvasia neagră de Lecce şi Sandiovese. Au o tărie de minimum 12,5°, iar sortimentul „Riserva" al vinului *Squinzano roşu*, care necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la cules, are o tărie de cel puţin 13°.

STAFIDĂ
Boabă de strugure supusă procesului de uscare sau de stafidire, în aşa fel încât să nu mai poată fermenta. Nu toate soiurile de struguri pot fi supuse acestui proces. Cele mai adecvate sunt cele cu boabe mici, cu coaja destul de groasă, cu un înalt conţinut de zaharuri şi eventual fără sâmburi. Prima varietate utilizată după uscare provenea din Persia şi din acest motiv a fost denumită *sultanina*. Foarte apreciaţi sunt şi *strugurii de Corint*, absolut lipsiţi de sâmburi, soiul *muscat de Alexandria*, mai cunoscut sub numele de *zibibbo*, foarte aromat şi dulce; *strugurii de Smirna*, cu boabe mari, închise la culoare şi fără sâmburi; *strugurii de Málaga*, cu boabe mari, deschise la culoare şi cu sâmburi puţini. Actualmente, stafidele se produc în Italia şi în ţările mediteraneene, în Orientul Mijlociu, în California, în Africa de Sud şi în Australia.
○ Stafidele au un conţinut ridicat de substanţe nutritive uşor asimilabile, care le fac să fie un aliment energetic şi mineralizant. Stafida conţine:
– carbohidraţi, constituiţi aproape exclusiv din glucoză şi fructoză;
– proteine;
– fibre, utile pentru buna funcţionare a intestinului;
– săruri minerale, printre care de fier, de potasiu, de calciu şi, în cantitate mai mică, de zinc şi de fosfor;
– vitamine, dintre care cantităţi moderate de vitamine din grupa B, în special de acid folic.
Pentru a le prelungi perioada de conservare, stafidele sunt tratate uneori cu *sulfiţi*, substanţe care unor persoane le pot cauza reacţii alergice.
❑ Stafidele sunt utilizate mai ales la prepararea dulciurilor (cozonac cu stafide → *panettone*, strudel, prăjiturilor →*crostata* cu urdă), a unor varietăţi speciale de pâine şi a salatelor de fructe. Stafidele sunt uti-

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a stafidei

apă	17,10 g
proteine totale	1,90 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	absent
glucide disponibile	72,00 g
fibre alimentare	6,80 g
alcool	absent
fier	3,30 mg
calciu	78,00 mg
sodiu	52,00 mg
potasiu	864,00 mg
fosfor	29,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,12 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,08 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,30 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,25 mg
acid folic	27,00 µg
retinol eq	3,00 µg
vitamina E	1,05 mg
vitamina D	absent
energie	**283 kcal**

lizate cu precădere în bucătăriile napoletană şi siciliană, dar se folosesc şi în Liguria (în mod frecvent asociate cu muguri comestibili de pin), precum şi în Veneto.

➪ Împotriva constipaţiei, se pun 20-30 g de stafide într-un pahar plin cu apă şi se lasă să se umfle timp de 24-48 de ore; se consumă apoi dimineaţa, pe stomacul gol, mestecând bine şi dând la o parte eventualii sâmburi. [*T.C.*]

STERILIZARE

Tehnică de conservare care se aplică prin expunerea alimentelor la temperaturi ridicate (100–150°C) pe perioade de timp variabile. Sterilizarea industrială în autoclave, la temperaturi de peste 120°C poate fi efectuată pe o durată relativ scurtă, în timp ce sterilizarea conservelor în condiţiile de acasă, la 100°C durează cel puţin 40 de minute. Sterilizarea asigură distrugerea aproape completă (sterilitate absolută nu există) a tuturor microorganismelor patogene şi nepatogene prezente, precum şi a fermenţilor responsabili de alterarea alimentelor. Metoda este utilizată pentru conservarea laptelui, a cărnii, a peştelui, a primelor feluri, a gustărilor, a fructelor care, dacă sunt ambalate în mod corespunzător sub vid, şi astfel perfect izolate de mediul ambient exterior, durează mult, chiar şi mai mulţi ani. Pentru ambalarea acestor produse, în general sunt utilizate cutii sigilate cu o bandă de etanşeizare (cutii de conserve). Pentru ca aceste produse să fie sigure din punct de vedere microbiologic, în orice caz sunt scoase de pe piaţă produsele al căror ambalaj este bombat sau înfundat, ceea ce indică o alterare datorată cel puţin unei ambalări incorecte. Sterilizarea oferă o siguranţă considerabilă din punct de vedere igienico-sanitar dar prezintă marele neajuns că sărăceşte în mod semnificativ valoarea nutritivă a alimentelor tratate: de exemplu, provoacă pierderi de enzime şi de microorganisme benefice (cum ar fi fermenţii lactici), de vitamina C şi o diminuarea a concentraţiei vitaminelor din grupa B. Valoarea nutritivă a alimentelor sterilizate este, prin urmare, în mod decisiv mai scăzută decât a produselor proaspete sau conservate prin alte tehno-

Scanned with OKEN Scanner

logii, cum ar fi pasteurizarea sau congelarea (de exemplu, cazul laptelui UHT, Ultra High Temperature). [*P.L.*]

STILTON

Brânză englezească din lapte de vacă (Blue Stilton cheese) din familia brânzeturilor → *bleu*. Are crusta subţire, închisă la culoare şi o perioadă de maturare de 4-6 luni; bucăţile se prezintă sub formă cilindrică de 20 cm în diametru şi cântăresc aproximativ 5 kg. Pasta închegată se sărează în cazan şi uneori este îmbogăţită cu smântână. Miezul este gras, marmorat şi cu consistenţă moale. De obicei se consumă ca brânză de masă, unsă pe pâine. Există şi o varietate albă de brânză Stilton, mai puţin cunoscută.

STINCO/ BUCATĂ RASOL

Bucată de carne de porc sau de viţel cuprinsă între genunchi şi încheietura degetelor. Se prepară întreagă, în stil → *brasato* şi după diverse reţete regionale: în Friuli, carnea este prăjită pe foc mic, cu unt, zeamă de carne, vin alb, suc de lămâie, mirodenii şi ierburi aromatice; în Trentino şi în Alto Adige, rasolul de porc se consumă afumat şi fiert.

STOCCAFISSO/ cod uscat

Cod (→ *cod*) conservat întreg, fără cap şi fără măruntaie, uscat la aer. A nu se confunda cu → *batogul*, care este cod conservat în sare. Pentru a fi consumat, codul uscat trebuie bătut cu o piuliţă, pentru a separa fibrele, apoi se pune la înmuiat pentru câteva zile, schimbând des apa. Astfel preparat, codul uscat are carnea albă şi slabă; de cea mai bună calitate este *stoccafisso* numit „ragno", care este selecţionat şi marcat de la început. Se prepară numai în mediu umed şi se serveşte cu mămăligă.

Compoziţia chimică a stoccafisso înmuiat

apă	76,10 g
proteine totale	20,70 g
lipide totale	0,90 g
colesterol	50,00 mg
glucide disponibile	0,30 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,60 mg
calciu	9,00 mg
sodiu	136,00 mg
potasiu	407,00 mg
fosfor	163,00 mg
zinc	0,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,01 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,08 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	12,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,44 mg
vitamina D	urme
energie	**92 kcal**

STRACCHINO/ CAŞ/ BRÂNZĂ DE VACI

Denumire folosită pentru diverse brânzeturi moi, în special pentru → *crescenza*.

STRACCIATELLA

Supă de carne în care se toarnă un amestec din ouă bătute cu parmezan ras, nucşoară şi sare, în aşa fel încât în timpul preparării se formează mici granule sau *palline*. Este o reţetă tipică din regiunea Romei.

STRACOTTO

Bucată de carne macră de mânzat, care e preparată într-o tigaie acoperită, cu ulei,

Scanned with OKEN Scanner

diverse condimente şi cu puţin vin roşu, turnat în timpul fierberii. În diverse regiuni italiene, termenul de stracotto este sinonim cu *brasato* (→ *brasatura*).

STRANGOLAPRETI

Denumire pentru diverse tipuri de paste făinoase făcute în casă, deseori fără ouă şi foarte consistente, potrivit diferitelor reţete regionale; sunt numite *strozzapreti* în Toscana, şi *strengozza* în zonele înalte din Lazio. În Trentino se numesc *strangolapreti*, bucăţelele de pâine veche preparate ca găluşte, cu frunze cu nervuri şi ouă, asezonate cu unt topit, brânză şi salvie.

STRIDIE

Gen (*Ostrea*) de moluşte bivalve marine (→ *moluscă*). Stridia se caracterizează printr-o cochilie mare şi striată, de culoare brun-gri în exterior şi sidefie în interior. Printre varietăţile cele mai cunoscute sunt: *Ostrea edulic*, *Ostrea tarentina*, cultivată în golful Taranto şi *Ostrea plicata*. Carnea este bogată în minerale, proteine şi colesterol şi săracă în grăsimi. Stridiile se consumă crude, condimentate cu puţină lămâie, numai dacă sunt foarte proaspete (cu cele două valve bine închise şi cu o însemnată cantitate de apă de mare în interior), ori preparate la gratin.

STROGANOFF

Carne de mânzat, tăiată în tăiţei subţiri, căliţi în unt şi preparată cu un sos compus în principal din smântână, ceapă şi ciuperci. Este o specialitate de origine rusească, cunoscută în toată lumea, cu numeroase variante.

STROZZAPRETI

Altă denumire pentru → *strangolapreti*.

Compoziţia chimică a stridiei

apă	85,70 g
proteine totale	10,20 g
lipide totale	0,90 g
colesterol	98,00 mg
glucide disponibile	5,40 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	6,00 mg
calciu	186,00 mg
sodiu	510,00 mg
potasiu	260,00 mg
fosfor	267,00 mg
zinc	45,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,50 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,16 mg
acid folic	10,00 µg
retinol eq	75,00 µg
vitamina E	0,46 mg
vitamina D	0,54 µg
energie	**69 kcal**

STRUCCOLO

Plăcintă asemănătoare cu → *ştrudelul*, cu o umplutură de urdă şi stafide. Este o specialitate din Veneto.

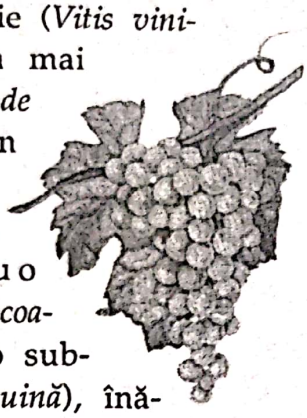
STRUFFOLI

Prăjitură preparată dintr-un amestec de făină, zahăr, sare, coajă de lămâie sau de portocală şi untură. Amestecul este tăiat pentru a forma beţişoare care mai întâi se prăjesc în ulei şi apoi sunt amestecate până la absorbţie într-un sirop lăsat la căldură, pe bază de miere, coajă de

Scanned with OKEN Scanner

portocală şi chitră confiată şi coajă rasă de portocală. Este o specialitate napolitană de Crăciun.

STRUGURE



Fruct al viţei-de-vie (*Vitis vinifera*), compus din mai multe bace (*boabele de strugure*) reunite în *ciorchine*, pe un suport ramificat (în it., *raspo*). Boabele au o peliculă exterioară (*coajă*) acoperită cu o substanţă ceroasă (*pruină*), înăuntrul căreia se află *pulpa* şi *seminţele*. Există în jur de 5000 varietăţi de viţă de vie, plantă cultivată încă de acum 4000 de ani, mai întâi în Asia Mică şi apoi în toate ţările din bazinul mediteranean; fructele se deosebesc prin formă, culoare şi gust.

VARIETĂŢI. Strugurii, clasificaţi în funcţie de culoare (struguri albi, roz, roşii, negri şi gri) şi de utilizare (struguri de masă, de vin, de masă şi de vin, pentru stafide), preiau numele soiului de viţă din care se trag (de exemplu, struguri nebbiolo, sangiovese, muscat, trebbiano etc.); multe varietăţi de masă sunt mult mai cunoscute sub numele lor comerciale (de exemplu, pentru strugurii albi, *Italia*, *regina*, *pizzutella* (struguri cu boabele alungite, *n.tr.*). Dintre strugurii de masă, cei mai cunoscuţi sunt:

– *cardinal*, cu sâmburi, care se coc între iulie şi august;

– *regina*, cu sâmburi şi cu pulpa foarte dulce, care se coc în august;

– *Thompson seedless* şi *ruby seedless*, fără sâmburi, de import, care se coc în septembrie;

– *Italia*, cu sâmburi, crocanţi, care se coc între august şi decembrie; este varietatea de struguri italieni cea mai apreciată în străinătate;

– *Concord*, varietate cunoscută şi sub numele de *struguri americani*, cu sâmburi şi cu pulpa foarte dulce, care se coace în august şi septembrie.

Italia este una dintre cele mai importante ţări producătoare de vinuri de masă, dar şi de varietăţi de struguri fără seminţe, destinate producţiei de → *stafide*.

○ Prin înaltul lor conţinut de zaharuri, strugurii sunt un aliment evident energetic, o sursă de energie concentrată; strugurele uscat → *stafidă* are un conţinut de calorii mult mai ridicat decât cel proaspăt, datorită conţinutului redus de apă: în jur de 280 calorii la 100 g de boabe uscate, în comparaţie cu cele 60-65 calorii ale aceleiaşi cantităţi de boabe proaspete. Bolnavii de diabet (datorită zaharurilor) şi persoanele care suferă de migrene (strugurele este alergenic pentru unele persoane) trebuie să mănânce struguri cu măsură.

Strugurele conţine:

– zaharuri;

– săruri minerale, ca tartratul de potasiu, fosfor, calciu şi fier;

– vitamina A, vitamina C şi vitamine din grupa B;

– tanini, mai ales strugurii negri;

– flavonoide, cu acţiune antioxidantă;

– polifenoli, conţinuţi mai ales în strugurii negri;

– celuloză şi pectină, care ajută la reglarea funcţionării intestinului.

❑ Strugurii se consumă ca fructe proaspete, uscate, în dulceaţă, ca ingrediente în dulciuri şi în preparate sărate. Strugurii proaspeţi dau un gust aparte vânatului cu pene şi preparatelor din ficat, se asociază excelent cu brânzeturile cu gust puternic, sunt utilizaţi şi în sosuri, în umpluturi şi în salate mixte. Sucul de struguri se poate prepara în casă sau se poate cumpăra gata

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a strugurilor

apă	80,30 g
proteine totale	0,50 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	15,60 g
fibre alimentare	1,50 g
alcool	absent
fier	0,40 mg
calciu	27,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	192,00 mg
fosfor	4,00 mg
zinc	0,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,03 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,03 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	6,00 mg
vitamina B_6	0,10 mg
acid folic	2,00 µg
retinol eq	4,00 µg
vitamina E	urme
vitamina D	absent
energie	**61 kcal**

îmbuteliat; în asemenea caz, sunt preferabile sucurile din struguri 100%, fără adaos de zaharuri sau de conservanţi. Frunzele de viţă, spălate şi opărite în apă cu sare (se găsesc şi în conservă, conservate în saramură diluată), sunt utilizate la prepararea de sărmăluţe. Pulberea din frunze de viţă, folosită în scop terapeutic, se obţine din frunzele de viţă roşie (*Vitis vinifera*, var. *tinctoria*), uscate şi măcinate, şi se vinde la plafar sau la farmacii specializate, sub formă de capsule sau de cornete. Din sâmburii de strugure se obţine un ulei bogat în acizi graşi polinesaturaţi.

➪ În caz de bronşită sau de laringită, este folositor un decoct obţinut dintr-o mână de stafide puse într-un litru de apă, pentru 10 minute, apoi punând amestecul la fiert, pentru încă 15 minute. Pentru persoanele care suferă de constipaţie, un ciorchine de struguri după masă sau ca gustare între mese are efect laxativ. Uleiul extras din sâmburii de strugure, băut dimineaţa pe nemâncate, în doze de câte 2 linguri, sau utilizat împreună cu uleiul de măsline la asezonarea mâncărurilor şi a zarzavaturilor şi legumelor crude, contribuie la reglarea colesterolului şi a trigliceridelor din sânge. [*T.C.*]

STRUŢ

Cea mare mare pasăre existentă actualmente (*Struthio camelus*) din subordinul Struthioforme. Înalt până la 2,5 m, se caracterizează printr-un corp robust, aripi slab dezvoltate şi neadecvate pentru zbor, gât lung şi golaş şi pene lungi şi moi, de diferite culori, de la negru la gri. În Italia, carnea de struţ a devenit de interes alimentar la sfârşitul secolului XX; carnea este slabă, lipsită de colesterol, bogată în proteine şi în săruri minerale, cum sunt cele de fier. Caracteristicile nutritive sunt asemănătoare cu cele ale cărnii de pasăre, în timp ce aspectul este rozaliu, cum este carnea de vită. Se prepară în tigaie sau în mâncare şi se consumă chiar şi ouăle, cu o greutate de aproximativ 1,5 kg, care totuşi au în mometul actual (anul 2002) un preţ încă prohibitiv, deoarece sunt destinate reproducerii.

STUFARE/FIERBERE ÎNĂBUŞITĂ

Metodă de fierbere care constă în a prepara alimentele într-un recipient închis, la

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a cărnii de struţ

apă	0,50 g
proteine totale	0,30 g
lipide totale	99,00 g
colesterol	95,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	absent
calciu	absent
sodiu	2,00 mg
potasiu	1,00 mg
fosfor	3,00 mg
zinc	urme
tiamină (vit. B_1)	absent
riboflavină (vit. B_2)	absent
niacina (vit. B_3 sau PP)	absent
vitamina C	absent
vitamina B_6	urme
acid folic	urme
retinol eq	absent
vitamina E	1,00 mg
vitamina D	urme
energie	**892 kcal**

foc mic şi cu puţin lichid sau zeamă. Este adecvat mai ales pentru carne, dar şi pentru peşti, zarzavaturi şi legume.

STUFATO

Carne de vită sau, mai rar, de porc, întreagă sau tăiată în bucăţi, preparată într-o tigaie acoperită, în lichid puţin, pe foc mic şi la temperatură mai degrabă joasă. Prepararea poate avea loc în vin ori cu adaos progresiv de zeamă de carne, vin, sos de roşii, zarzavaturi şi legume, mirodenii şi arome.

STUFATURA / FIERBERE ÎNĂBUŞITĂ

Împreună cu → *brasatura*, reprezintă una dintre metodele clasice de preparare → *în mediu umed*, caracterizată prin adăugare de apă şi utilizarea unor temperaturi moderate (sub 100°C). Prin unele aspecte, fierberea sub presiune poate fi comparată şi cu fierberea în → *aburi*, cât timp utilizează fie lichidele care sunt adăugate la alimente în timpul fierberii (apă, grăsimi, vin etc.), fie aburii care se produc în oala sub presiune, pentru transmisia căldurii.

ASPECTE NUTRIŢIONALE. Fierberea înăbuşită este amplu utilizată pentru prepararea de diferite mâncăruri, mai ales pe bază de carne şi legume. În comparaţie cu → *brasatura*, la fierberea sub presiune sunt întrebuinţate cantităţi mai mari de apă şi, în consecinţă, timpul de preparare este mai lung. Carnea, în general tăiată în bucăţi mici, devine mai fragedă şi mai digerabilă datorită descompunerii proteinelor, care se produce în timpul unui tratament termic prelungit. În comparaţie cu *brasatura*, cresc şi pierderile de nutrienţi, în particular de vitamine şi minerale solubile în apă. La prepararea în mediu umed, asemenea pierderi pot ajunge până la 50% şi se referă mai ales la *tiamină*, *niacină*, *piridoxină* şi la *acidul pantotenic*. Conţinutul de minerale se poate reduce prin difuzia lor în lichidul de fierbere. În sfârşit, trebuie luat în considerare potenţialul efect negativ al fierberii înăbuşite asupra grăsimilor de condimentare, eventual adăugate în timpul procesului de fierbere: în fapt, este posibil ca, în funcţie de durata tratamentului la cald, să se producă fenomene de degradare şi oxidare a componentelor lipidice şi ale vitaminelor liposolubile. [*P.R.*]

STURION/nisetru

Gen de peşti (*Acipenser*) care trăiesc în mare şi urcă în susul fluviilor spre

Scanned with OKEN Scanner

izvoare, pentru reproducţie. Se pescuiesc mai ales în Rusia, dar câteva specii se găsesc şi în Italia. Cel mai comun în Europa este *Acipenser sturio* (în română, *şip, n.tr.*). Sturionii au corp alungit, bot care se termină printr-un rostru scurt şi cu patru mustăţi care încadrează o gură fără dinţi. Sunt de culoare gri închis pe spate şi mai deschis pe burtă. De la ei se consumă icrele (→ *caviar*), iar din vezica înotătoare se obţine aşa-numitul clei de peşte, care se utilizează ca densificator şi pentru prepararea gelatinelor. Carnea lor este apreciată, grasă şi se prepară de obicei tranşată, la tigaie, în cuptor, la grătar şi rasol; sturionul este servit chiar şi rece, su sos. În comerţ se găseşte şi sturion afumat.

SUC DE FRUCTE

Lichid obţinut prin stoarcere, din fructe, legume şi uneori chiar din ierburi. Sucurile pot fi apoase sau dense, prin adăugarea pulpei; sunt bogate în săruri minerale, vitamine şi zaharuri. În comerţ se găsesc sucuri de fructe conservate pe termen lung, deoarece sunt pasteurizate şi cu adaos de *acid ascorbic* ca antioxidant.

SUFLEU

Termen de origine franţuzească, care indică preparate dulci sau sărate care, prin coacere în cuptor dobândesc consistenţa caracteristică de „umflat". La bază, constituită din ou, din albuşe bătute foarte tare, se adaugă carne tocată, verdeţuri, brânzeturi şi sos alb ori fructe (fragi sau căpşuni, caise, ananas şi zmeură), creme, vanilie sau lichioruri.

SUGO

Must amestecat cu făină albă şi adus la punctul de fierbere pentru a-i da o consistenţă cremoasă de budincă. Este un produs tipic din Emilia.

SULF

Sulful face parte din clasa macroelementelor minerale şi intră în structura unor aminoacizi şi, ca urmare, în proteine, hormoni etc. Este prezent în toate celulele atât de origine animală, cât şi vegetală.

FUNCŢII. Sulful îndeplineşte funcţii importante:

– face parte integrantă din proteine (insulina etc.) şi din hormoni ai hipofizei;
– este constituent al unor vitamine din grupa B;
– participă în reacţiile de oxido-reducere;
– favorizează secreţia biliară;
– menţine sănătatea pielii şi permite creşterea normală a părului şi a unghiilor.

Se consideră că aminoacizii sulfuraţi, prezenţi în brasicacee sunt responsabili de acţiunea antitumorală observată la aceste vegetale.

SURSE ALIMENTARE. Sulful este conţinut – în cantităţi suficiente pentru necesităţile organismului – în alimente de origine animală: carne, peşte, ouă, lapre şi lactate. În vegetale, se găseşte cu precădere în varză, germeni de grâu, cereale integrale, leguminoase (soia, năut, linte etc.), usturoi, ceapă şi praz. În particular, usturoiul conţine aminoacidul sulfurat aliină (inodor) care, ca urmare a zdrobirii sau măcinării usturoiului, se transformă în alicină, compus instabil şi iritant, cu miros foarte puternic. [*T.C.*]

SULTANINĂ

Alt nume pentru → *stafidă*.

Scanned with OKEN Scanner

SUPLÌ

Crochetă de orez mai degrabă mare, umplută cu carne tocată, măruntaie de pasăre, ciuperci şi uneori şi mozzarella; se prăjeşte în ulei. Este o specilitate din regiunea Romei.

SURIMI

Produs semipreparat şi congelat, pe bază de file de cod, aromatizat similar racului. Este fabricat industrial şi este ambalat în cilindri mici, lungi de aproximativ 10 cm, de culoare albă cu dungi portocalii. Este bogat în proteine şi practic lipsit de grăsimi. Odată decongelat, se consumă cu ulei, sare şi lămâie.

Compoziţia chimică a surimi

apă	76,30	g
proteine totale	15,20	g
lipide totale	0,90	g
colesterol	30,00	mg
glucide disponibile	6,90	g
fibre alimentare	absent	
alcool	absent	
fier	0,30	mg
calciu	9,00	mg
sodiu	143,00	mg
potasiu	112,00	mg
fosfor	282,00	mg
zinc	0,30	mg
tiamină (vit. B_1)	0,02	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,02	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,20	mg
vitamina C	absent	
vitamina B_6	0,03	mg
acid folic	2,00	µg
retinol eq	20,00	µg
vitamina E	0,44	mg
vitamina D	urme	
energie	**99**	**kcal**

SUSAN

Plantă erbacee anuală (*Sesamum indicum*) din familia Pedaliacee. Are frunzele de forme variate, flori ca la rozacee şi fructe în formă de capsule mici, care conţin seminţe ovale albe, roşiatice sau negre. Prin procesarea susanului se obţin diverse produse:

– *ulei*, extras din seminţe şi care, conform legii, se pot adăuga în uleiurile de seminţe şi în margarină (într-o proporţie de 5%); de asemenea este utlizat în industria farmaceutică şi pentru prepararea săpunurilor, în industria cosmetică;

– *tahin*, o cremă din seminţe de susan râşnite, care este utilizată ca aperitiv în gastronomia grecească şi în cea din Orientul Mijlociu, în asociere cu năutul;

– *halva*, obţinută prin amestecarea tahinului cu zahăr şi mirodenii;

– *gomasio*, obţinut din seminţele de susan, prăjite şi măcinate, amestecate cu sare marină nerafinată.

○ Seminţele de susan conţin:

– grăsimi (70–80%), în majoritate nesaturate, ca adicul linoleic şi acidul linolenic;

– calciu, în cantităţi foarte mari;

– zinc şi seleniu, în cantităţi semnificative; fosfor, potasiu şi magneziu;

– vitamine, mai ales vitamina A şi vitamina B_6;

– proteine (25%), de calitate optimă, deoarece sunt bogate în aminoacizi esenţiali, cum este *metionina*, care foarte rar se găseşte în alimentele vegetale;

– sesaminol, substanţă care opreşte degradările produse de radicalii liberi;

– fibre alimentare.

❑ Seminţele de susan, ca atare sau procesate, intră în diferite preparate gastronomice, în special ca ingredient al pâinii siciliene şi al unor produse de cofetărie. Adăugate la salate şi la mâncărurile de

Scanned with OKEN Scanner

orez, de paste făinoase şi la zarzavaturi şi legume, le conferă o aromă plăcută.

SUSHI
Preparat de bază de peşte crud tăiat felii, somon, dentice, orata, ton, cu garnitură de orez fiert în aburi şi ambalat în cilindri mici, înveliţi în alge. Se consumă cu sosuri picante, dulci-acrişoare, şi sos de soia. Este o mâncare japoneză, cunoscută în toată lumea.

SUSINA
Altă denumire pentru → *prună*.

SVIZZERA
Altă denumire pentru → *hamburger*.

SVIZZERO
Denumire comună, deşi improprie, pentru → *şvaiţer*.

SYLVANER
Vinuri albe din Trentino şi din Alto Adige. Sunt DOC vinurile: *Alto Adige* (*Alto Adige Sylvaner* şi *Alto Adige Riesling Sylvaner*), *Terlano* (*Terlano Sylvaner*) şi *Valle Isarco* (*Valle Isarco Sylvaner*); sunt produse cu precădere din struguri de soiul Sylvaner. Au o tărie de minimum 10,5–11,5°.

Scanned with OKEN Scanner

Ş

ŞA

Piesă de tranşare foarte apreciată de la viţel, de la oaie şi de la vânatul mare, cum sunt cerbii şi căprioarele. Cuprinde zona lombară, iar la ovine include şi zona coapsei. Şaua de ied şi de miel este adecvată pentru fripturi, după unele reţete speciale; şaua de viţel „a la Orloff" este muşchiul rinichiului, dezosat şi tăiat felii, condimentat cu sosuri şi recompus în forma lui iniţială.

ŞAMPANIE

Vin alb spumant, printre cele mai prestigioase din lume, produs în regiunea cu acelaşi nume din nordul Franţei. Se obţine din struguri Pinot noir, Pinot meunier şi Chardonnay alb, după o metodă specială, numită *metodă* → *champenois*.

ŞARLOTĂ

Prăjitură pe bază de pandişpan sau pişcoturi, uneori însiropate cu lichior, aranjate în interiorul unei forme şi peste care se aşază diverse umpluturi, cum ar fi creme, îngheţate, fructe. În funcţie de umplutură, şarlota poate fi preparată la cuptor sau pur şi simplu pusă la răcit.

ŞLIBOVIŢĂ

Rachiu obţinut prin distilarea prunelor. Are culoarea albă, cu reflexe aurii, aromă de prune şi migdale amare şi are o tărie alcoolică de aproximativ 40–45° şi se învecheşte în butoaie de lemn. Se consumă ca digestiv şi este un produs specific zonei balcanice, dar se produce şi în Austria şi în Italia, în Friuli.

ŞOFRAN

Mirodenie obţinută din stigmatele uscate ale florilor de şofran (*Crocus sativus*), plantă erbacee perenă din familia Iridacee, originară din Asia de Vest şi din partea de est a bazinului mediteranean. Actualmente cultivat şi în Spania, în Franţa şi în Italia, şofranul este mirodenia cea mai scumpă: pentru a se obţine 1 kg, trebuie culese cu mâna în jur de 20 000 de flori.

❑ Şofranul conţine:
– betacaroten în cantitate moderată;
– potasiu şi calciu în cantitate foarte mare;
– uleiuri esenţiale;
– vitamine B1, B2, E şi mai ales B6;
– substanţe aromatice.

➪ Şofranul este vândut sub formă de pulbere sau de stigmate uscate. Dă gust şi culoare mâncărurilor pe bază de paste sau de orez, supelor de legume, în cuşcuş şi în sosuri. Este un ingredient indispensabil nu numai în *risotto alla milanese*, ci şi în pastele cu sardele, precum şi în unele mâncăruri tipic mediteraneene, ca → *paella* spaniolă şi → *bouillabaisse* franţuzească; printre altele, este unul dintre componentele preparatului indian → *curry*.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a şofranului

apă	11,90 g
proteine totale	11,40 g
lipide totale	5,90 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	61,50 g
fibre alimentare	3,90 g
alcool	lipsă
fier	1,10 mg
calciu	110,00 mg
sodiu	150,00 mg
potasiu	1720,00 mg
fosfor	250,00 mg
zinc	1,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,12 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,27 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,50 mg
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	1,30 mg
acid folic	lipsă
retinol eq	53,00 µg
vitamina E	1,69 mg
vitamina D	lipsă
energie	**310 kcal**

ŞOFRĂNAŞ

Plantă erbacee anuală (*Carthamus tinctorius*), cu o înălţime de până la 1 m, cu frunze lungi şi spini deşi, cu flori galben-portocalii, dispuse în înflorescenţe în formă de umbrelă şi cu fructe albe. Este cunoscută şi sub numele de *fals şofran* şi adeseori este vândută ca şofran. Din seminţele de şofrănaş se extrage un ulei comestibil, în timp ce florile sunt utilizate drept coloranţi şi aromatizanţi pentru lichioruri.

ŞORICI

Pielea tare şi grasă de la porc şi de la mistreţ, numită şi *cotica*, după ce este opărită şi curăţată de peri, este folosită ca ingredient în multe mezeluri, ca adaos la umplutură şi pentru a da gust mâncărurilor de carne, legumelor şi supelor de legume.

ŞTIUCĂ

Nume dat unui peşte de apă dulce şi unui peşte de mare. Ştiuca de apă dulce (*Esox lucius*) are corpul alungit, botul ascuţit şi

Compoziţia chimică a cărnii de ştiucă de apă dulce

apă	79,00 g
proteine totale	18,70 g
lipide totale	0,60 g
colesterol	34,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,10 mg
calciu	20,00 mg
sodiu	63,00 mg
potasiu	250,00 mg
fosfor	220,00 mg
zinc	1,10 mg
tiamină (vit. B_1)	0,09 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,07 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,70 mg
vitamina C	4,00 mg
vitamina B_6	0,12 mg
acid folic	15,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,17 mg
vitamina D	10,60 µg
energie	**80 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

dinţii deşi. Este de dimensiuni mari (poate ajunge la aproape 2 m lungime); are o culoare verde închis pe spate şi mai deschisă pe burtă. Carnea este foarte apreciată, dar, exemplarele cu greutatea mai mare de 3 kg, sunt pline de oase. Se consumă friptă sau rasol cu sos. Ştiuca de mare, care trăieşte în mările tropicale, numită *baracudă* (*Sphyraena barracuda*) atinge o lungime de până la 3 m; specia răspândită în Marea Mediterană, numită în italiană şi *aluzzo* (*Sphyraena sphyraena*) este asemănătoare cu ştiuca de apă dulce, dar are dimensiuni mai reduse şi este de culoare gri-argintiu. Carnea este gustoasă, dar se găseşte rar în comerţ.

ŞTIULETE DE PORUMB

Denumire comună pentru spicul de porumb. Se consumă fiert sau copt pe jar, asezonat cu sare şi unt.

ŞTRUDEL

Plăcintă de fructe, preparată în mod tradiţional cu mere renette, tăiate felii, unt, stafide, seminţe de pin, nuci şi mirodenii, care sunt aşezate pe o foaie subţire de aluat, care apoi se rulează şi se coace la cuptor. Este o specialitate de origine austriacă, dar este răspândită în întreaga lume în numeroase variante. Se numeşte ştrudel, chiar şi o plăcintă sărată, umplută cu zarzavaturi sau carne.

ŞUNCĂ

Pulpă de porc sărată şi lăsată la maturat ori fiartă. *Şunca crudă* se obţine din pulpă de „porc greu", de pe care se înlătură grăsimea în exces şi şoriciul, iar apoi se acoperă cu un strat gros de sare. După o lună se curăţă şi se lasă la uscat pentru aproximativ 2 zile, la o temperatură de maximum 15C, umplând cu un amestec de făină, untură, apă şi sare crăpăturile provocate de deshidratare. Maturarea definitivă durează între 6 şi 18 luni într-un mediu aerisit. Şunca crudă se produce în toată Italia, dar unele calităţi sunt deosebit de apreciate. Unele sortimente sunt DOP (denumire cu origine protejată) şi anume:

– *şunca de Parma*, produsă în provincia Parma; timpul de maturare este de minimum 10–12 luni, în funcţie de greutate;

– *şunca San Daniele*, produsă în zona comunei *San Daniele* din Friuli, din pulpă de (10–25%) greutate; se maturează timp de aproximativ 1 an;

– *şunca de Modena*, produsă în provinciile Modena, Bologna şi Reggio Emilia de-a lungul bazinului râului Panaro, din pulpă proaspătă de porc din rasa albă, supusă unei maturări preliminare, urmată de o maturare de aproximativ 8 luni;

– *şunca Veneto Berico-Euganeo*, produsă în zona comunelor Montagnana, Lonigo şi Noventa din provincia Veneto; are o perioadă de maturare de peste 10 luni;

– *şunca de Carpegna*, produsă în zona comunei cu acelaşi nume, din provincia Pesaro, cu o maturare de cel puţin 14 luni; într-o variantă este aromatizată cu ienupăr;

– *şunca Toscana*, produsă în întreaga Toscana, este aromatizată cu bacele unor plante locale şi lăsată la maturat între 10 şi 12 luni, în funcţie de greutate;

– *jambon de Bosses*, produs la Bosses în comuna Saint Rhemy, din provincia Val d'Aosta; se aromatizează cu salvie, rozmarin, usturoi, ienupăr, cimbrişor şi dafin şi se maturează la altitudine mare, timp de 12–18 luni.

În schimb, este IGP (Indicativ Geografic Protejat):

– *şunca de Norcia*, produsă în unele comune din provincia Perugia; este aroma-

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a şuncii crude

apă	41,70 g
proteine totale	22,20 g
lipide totale	31,20 g
colesterol	92,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,20 mg
calciu	20,00 mg
sodiu	2378,00 mg
potasiu	281,00 mg
fosfor	177,00 mg
zinc	5,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,91 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,26 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	5,00 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,62 mg
acid folic	1,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,11 mg
vitamina D	0,90 µg
energie	**370 kcal**

Compoziţia chimică a şuncii fierte

apă	62,20 g
proteine totale	19,80 g
lipide totale	14,70 g
colesterol	62,00 mg
glucide disponibile	0,90 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,90 mg
calciu	17,00 mg
sodiu	1734,00 mg
potasiu	608,00 mg
fosfor	250,00 mg
zinc	6,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,40 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,20 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,22 mg
acid folic	urme
retinol eq	absent
vitamina E	0,08 mg
vitamina D	urme
energie	**215 kcal**

tizată cu usturoi şi se maturează în timp de aproximativ 1 an.

Şunca fiartă se obţine din pulpa dezosată, sau din spata conservată în saramură şi aromatizată cu piper, dafin şi ienupăr; fierberea se face în aburi şi este urmată de o scurtă maturare de câteva zile şi, eventual, de afumare; deseori, pentru conservarea cărnii roşii şi umede, se recurge la substanţe conservante, ca → *polifosfaţii.*

❑ Şunca se consumă ca aperitiv, singură sau alături de alte aperitive feliate sau, în special şunca crudă, însoţită doar de fructe, precum smochine sau pepene galben; se mai foloseşte la prepararea sandviciurilor, ca ingredient în pateuri, în umpluturi de legume, de carne, ori cu paste făinoase. Şunca *de Praga* fiartă şi afumată, tăiată în felii groase, se frige la grătar sau pe grătar. Se mai produc sortimente de şuncă şi din pulpă de mistreţ, de capră, de capră neagră (→ *mocetta*), de cerb, de curcan şi de gâscă.

ŞVAIŢER (numit impropriu pe piaţa românească şi Ementaler)

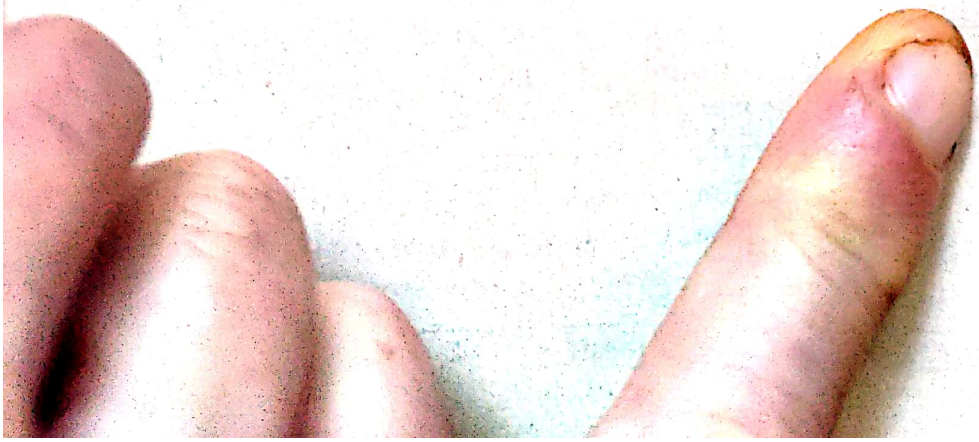
Caşcaval din lapte de vacă, produs în

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a şvaiţerului

apă	34,60 g
proteine totale	28,50 g
lipide totale	30,60 g
colesterol	100,00 mg
glucide disponibile	3,60 g
fibre alimentare	lipsă
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	1145,00 mg
sodiu	450,00 mg
potasiu	107,00 mg
fosfor	700,00 mg
zinc	5,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,01 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,45 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,09 mg
acid folic	20,00 µg
retinol eq	136,00 µg
vitamina E	0,44 mg
vitamina D	0,25 µg
energie	**403 kcal**

Elveţia, în Savoia franceză, în Bavaria, în Finlanda. Se produce în bucăţi mari, în formă de cilindru turtit, care cântăresc până la 80–100 kg şi se maturează în 6–9 luni. Crusta este acoperită cu parafină, iar miezul fermentat are găuri mari, gust dulce cu o nuanţă uşor amăruie. Se utilizează ca brânză de masă, dar şi topit, pentru a spori gustul a numeroase feluri de mâncare, precum şi la prepararea *fonduta* (un fel de omletă, preparată din caşcaval, lapte, ouă şi trufe). În Italia, deseori este confundat cu brânza *gruyère*.



Scanned with OKEN Scanner

T

TABASCO

Sos foarte picant pe bază de ardei roşii iuţi, ale căror seminţe au fost aduse din statul mexican Tabasco. Sosul Tabasco clasic este pe bază de ardei iuţi măcinaţi, amestecaţi cu sare, maceraţi în oţet de grâu şi lăsaţi la maturare în butoaie de stejar. Există variantele *salsa Tabasco con peperoncini verdi* (*sos Tabasco cu ardei iuţi verzi, n.tr.*) cu gust mai puţin iute, *salsa Tabasco con aglio* (*sos Tabasco cu usturoi, n.tr.*) şi *salsa Tabasco Habanero* (*sos Tabasco Habanero, n.tr.*), produs din ardei roşii iuţi Habanero, de provenienţă din Jamaica, record absolut de gust iute. Aceştia din urmă sunt amestecaţi cu un piure de mango, papaia, tamarin şi banane, pentru a obţine un gust foarte ferm, dar în acelaşi timp complex şi exotic.

○ Compoziţia sosului Tabasco este întru totul similară cu compoziţia sosului → *peperoncino*, în ceea ce priveşte componentele principale. În particular, sosul Tabasco conţine:

– cu toate acestea C, în cantitate foarte mare (229 mg la 100 g de produs);
– caroten, în cantitate foarte mare (de 7 ori mai mult decât morcovul);
– vitamine din grupa B, vitamina E şi flavonoide, în cantitate mare;
– capsaicină, substanţa care îi conferă gustul picant.

❑ Sosul Tabasco, comercializat într-o sticluţă caracteristică, este utilizat pentru condimentarea cărnii, a peştilor şi a salatelor de legume şi zarzavaturi, proaspete sau fierte. Este de asemenea, un ingredient pentru aperitive, ca şi sucul de roşii, cât şi pentru cocteiluri, ca de exemplu pentru „Bloody Mary".

TABURNO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri roşii şi albe, din provincia Benevento. Vinurile roşii sunt produse cu precădere din struguri din soiurile Aglianico şi Piedirosso (*Taburno Piedirosso*) şi au o tărie de minimum 11–11,5°. Vinurile albe sunt obţinute din soiurile Falanghina (*Taburno Falanghina*), Greco (*Taburno Greco*), Trebbiano toscan şi Coda di volpe (*Taburno Coda di volpe*) şi au o tărie de cel puţin 11°; se produce şi un sortiment „Spumante".

TACCOLA

Varietate de → *mazăre* din specia *Pisum sativum* var. *vulgare* sau *hortense*, numită şi *pisello mangiatutto*, de la care nu se consumă doar bobul, ci întreaga păstaie. Varietăţile cele mai răspândite sunt *caruby*, de consistenţă moale şi cu

Scanned with OKEN Scanner

gust delicat, şi *gigante svizzero*, mai puţin fragedă şi cu gust mai aspru. Aceasta din urmă, are o păstaie lungă, plată şi de culoare albă sau verde şi se consumă opărită sau în tigaie, cu unt.

TAGLIATA

Cotlet de viţel, preparat la grătar sau în tigaie şi servit în felii mici. De obicei, se consumă cu un sos sau cu zeama de la preparat, amestecat cu ulei sau unt, sare, piper şi ierburi aromatice.

TĂIŢEI

Fâşii subţiri şi lungi de aluat proaspăt, cu lăţimea variabilă de 5–10 mm. În unele regiuni se mai numesc şi *fettuccine*. Se prepară dintr-o foaie subţire de aluat, deseori făcut cu ou sau chiar şi cu spanac (*tagliatelle paglia e fieno*). Se asezonează cu diverse sosuri sau pur şi simplu cu unt.

TALEGGIO

Brânză cu Denumire de Origine Protejată (DOP), din lapte de vacă, care-şi trage numele de la valea cu acelaşi nume din Alpii bergamezi, produs şi într-o zonă geografică mai extinsă (Lombardia, Piemonte, Veneto). Are o formă rectangulară şi o greutate variabilă, între 1,7–2,2 kg. În timpul maturării, care durează puţin peste o lună şi are loc în medii umede, crusta este unsă periodic cu saramură, astfel încât capătă o culoare portocalie cu striaţii albastru-verzui, datorită mucegaiului care se formează. Miezul e gras, galben, moale şi foarte gustos. Se consumă ca brânză de masă, iar topită este folosită şi la condimentarea macaroanelor şi a găluştelor de cartofi.

TAMARIN

Fruct al arborelui cu acelaşi nume (*Tamarindus indica*) din familia Leguminoase

Compoziţia chimică a brânzei Taleggio

apă	50,00 g
proteine totale	20,60 g
lipide totale	24,80 g
colesterol	90,00 mg
glucide disponibile	urme
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,60 mg
calciu	562,00 mg
sodiu	1153,00 mg
potasiu	121,00 mg
fosfor	310,00 mg
zinc	2,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,52 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,00 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,22 mg
acid folic	102,00 µg
retinol eq	283,00 µg
vitamina E	0,65 mg
vitamina D	0,18 µg
energie	**306 kcal**

Cesalpinioidee, cu o înălţime de până la 30 de metri, cu frunzişul des şi flori în ciorchine, roşii cu striaţii galbene. Fructele sunt închise la culoare, lunguieţe şi cu secţiune cilindrică; au o pulpă zemoasă, cu gust dulce-acrişor. Se deosebesc *tamarinul brun* sau *negru*, cu pulpa de culoare închisă, *tamarinul roşu* sau *blond*, cu pulpa roşie. În comerţ se găseşte sirop de tamarin, care se diluează cu apă şi gheaţă.

TANGERINO

Fruct citric, varietate de → *mandarină*, obţinut prin hibridizare. Este cultivat cu

Scanned with OKEN Scanner

precădere în Statele Unite. Are coaja portocalie, iar pulpa e zemoasă, cu mulţi sâmburi, împărţită în felii şi cu un gust mai degrabă amar.

TANINI

Familie extinsă din clasa polifenolilor care uneori conferă alimentelor gustul caracteristic de „astringent", datorat capacităţii taninilor de a precipita proteinele prezente pe suprafaţa cavităţii bucale (sau de a le da „un caracter complex"). Surse semnificative de tanini sunt vinul roşu (mai ales cel învechit în butoi), ceaiul şi cafeaua; berea şi vinul alb conţin o cantitate mai mică de tanini. Un conţinut ridicat de tanini poate fi responsabil de reducerea activităţii unor enzime la nivel intestinal, precum şi de o reducere a absorbţiei fierului şi a altor metale grele. Taninii din vinurile roşii derivă pe de-o parte din coaja strugurilor în timpul procesului de fermentare, iar pe de altă parte, din lemnul butoaielor în care are loc învechirea vinului. În această fază, taninii se dovedesc foarte utili şi pentru a garanta stabilitatea vinului, când inactivează proteine a căror activitate enzimatică ar putea altera calitatea vinului. Substanţele taninice, împreună cu alţi compuşi prezenţi în vin, în cantităţi mici (flavonoide, fenoli etc.) sunt definite „componente minore ale vinului" şi acţiunea lor este responsabilă, în parte, de ceea ce cercetătorii din domeniul nutriţional definesc drept „paradoxul francez". În fapt, s-a observat că francezii – deoarece consumă cantităţi relativ mari de grăsimi saturate (prin consumul de grăsimi de origine animală), precum şi alţi compuşi implicaţi în incidenţa bolilor cardiovasculare – prezintă un risc minor de îmbolnăvire în comparaţie cu alte populaţii (de exemplu, americanii). Această protecţie a fost atribuită în parte consumului mai mare de vin roşu, bogat în tanini şi în alţi polifenoli cu proprietăţi antioxidante şi protectoare. [*P.R.*]

TAPIOCA

Feculă obţinută din rădăcinile de → *manioca* (*Manihot esculenta*). Pentru extragerea feculei din tuberculi (pe dinafară de culoare brună şi în interior albi), foarte bogaţi în amidon, aceştia trebuie uscaţi şi răzuiţi; din ei se obţine un amestec vâscos (poltiglia) din care, prin stoarcere, se extrage un suc; făina de tapioca sunt granulele suspendate în suc, care se lasă să se depună, se spală şi apoi se usucă.

○ Tapioca nu conţine gluten (deci este indicată pentru persoanele care suferă de morbul celiac), nici vitamine şi sodiu; este uşor de digerat şi se recomandă pentru hrana copiilor în perioada înţărcării, precum şi a persoanelor în vârstă. Conţine:
– carbohidraţi (95%);
– proteine (sub 1%);
– grăsimi, în cantitate foarte mică;
– calciu şi fier, în cantităţi mici.

❑ Tapioca poate fi folosită la toate reţetele pe bază de → *făină*; în particular, este folosită ca densificator pentru sosuri, zemuri şi supe de legume, precum şi pentru prăjituri şi biscuiţi. Pe lângă aceasta, poate servi drept bază pentru prepararea de creme în perioada înţărcării bebeluşilor. Prin înalta ei valoare energetică, tapioca este foarte răspândită ca bază de alimentaţie în regiunile tropicale; prin fermentaţia tapiocăi se obţine o băutură alcoolică, numită *garri*, în Brazilia.

Scanned with OKEN Scanner

TARALLO
Produs în formă de covrigel, dulce sau sărat, tipic pentru sudul Italiei. Varianta dulce se prepară din făină, ouă, untură, rachiu, drojdie de bere, miere şi alte ingrediente, potrivit diferitelor reţete regionale. Varianta sărată este tipică în Puglia şi se face din făină, sare şi ulei la care se adaugă, ca mirodenii, seminţe de fenicul, piper, rozmarin etc.

TARAMA
Icre de → *chefal* sau de → *ton*, sărate, presate şi uscate timp de 4–5 luni. Odată astfel pregătită, taramaua are aspectul unui salam pătrat, compact, de culoare maro-gălbui şi se consumă mai ales tăiat în felii subţiri, condimentat cu ulei şi lămâie sau ras deasupra macaroanelor.

TARHON
Plantă erbacee perenă (*Artemisia dracunculus*; termenul din carte, *Dracunculus medinensis, conf. http://dexonline.ro/* este parazit = *filaria de Medina, vierme de Guineea* sau *dragon*), în Italia numită şi *estragone*, cu tulpină ierboasă şi cu flori unite în ciorchine. Tarhonul este renumit datorită proprietăţilor sale, care favorizează diureza, digestia şi pofta de mâncare.
❑ Tarhonul, care se găseşte în comerţ şi proaspăt, dar de obicei uscat şi sub formă de ulei şi oţet aromatizat, se utilizează pentru a spori gustul mâncărilor. Este un ingredient folosit la prepararea muştarurilor (franţuzeşti, mai ales), sosurilor şi murăturilor. Face parte din categoria → *ierburi fine*.
➪ O infuzie de tarhon, cu proprietăţi diuretice şi digestive şi cu aromă de lemn-dulce, se poate prepara din 1-2 linguri de tarhon proaspăt sau congelat la o ceaşcă de apă clocotită, lăsate timp de 10-15 minute. A nu se bea din această infuzie mai mult de trei ceşti pe zi.

TARQUINIA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi roz din provinciile Roma şi Viterbo. Vinul alb este produs din struguri din soiurile Trebbiano toscan şi Trebbiano galben (minimum 50%), Malvasia de Lazio (maximum 35%) şi din alte soiuri locale. Vinurile roşii şi cele roz se obţin, în general, din soiurile de viţă Montepulciano şi Sangiovese (minimum 60%), la care se adaugă struguri din alte soiuri locale autorizate de provincie.

TARRASACO
Altă denumire pentru → *păpădie*.

TARTINĂ
Felie subţire de pâine, proaspătă sau prăjită, garnisită cu diverse ingrediente, cum ar fi anşoa, unt, şuncă, sosuri, brânzeturi, somon, caviar. Se consumă ca aperitiv, ca gustare sau ca bufet rece.

TARTUFO DI MARE
Moluscă bivalvă (*Venus verrucosa*), din familia Veneride. Are cochilia rotunjoară, de culoare galben-gri şi cu striaţii în relief. Se consumă crudă cu sare (dacă este pescuită în ape foarte curate), preparată în mediu umed şi ca ingredient pentru asezonarea orezului şi a macaroanelor.

TAURASI
Vin roşu DOCG, produs în provincia Avellino. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Aglianico, eventual amestecat cu struguri locali, autorizaţi de provincie (maximum 15%). Are o tărie de minimum 12° şi necesită o perioadă de

Scanned with OKEN Scanner

învechire de cel puţin 3 ani; sortimentul „Riserva" necesită 4 ani de învechire.

TĂRÂŢE

Reziduu din măcinarea cerealelor, constituit din fragmente ale învelişului extern al grăunţelor, care, în mod normal, este separat de făină. În schimb, tărâţele sunt prezente în făina integrală şi în produsele din făină integrală (aluaturi şi pâine), şi este comercializată sub formă de comprimate, granule sau fulgi.

○ Tărâţele sunt recomandate ca supliment alimentar în numeroase diete; sunt folositoare împotriva constipaţiei, împotriva colesterolului rău (LDL) şi ajută la prevenirea unor tumori ale intestinului.

Tărâţele conţin:

– fibre, în care predomină celuloza, folositoare pentru buna funcţionare a intestinului;

– proteine vegetale;

– vitamine din grupa B, mai ales B_1 sau tiamina, importantă în metabolismul zaharurilor; B_2 sau riboflavina, necesară pentru dezvoltarea normală şi viaţa celulelor; B_3, numită şi PP sau niacină, care joacă un rol important în metabolismul glucidelor şi favorizează producerea energiei în celule;

– săruri minerale, cum sunt cele de fier, indispensabil pentru formarea globulelor roşii şi pentru prevenirea anemiei; de fosfor, component esenţial al sistemelor proteic şi lipidic; de zinc, care stimulează sistemul imunitar şi împiedică acumularea colesterolului în sânge; de potasiu, important pentru reglarea pH-ului sanguin, tensiunii arteriale şi activităţii musculare; de calciu, necesar pentru sănătatea oaselor. Tărâţele pot fi preluate uşor prin consumarea cerealelor integrale.

TEI

Gen de plante (*Tilia*) din familia Tiliacee. Este vorba de arbori maiestuoşi şi longevivi, ai căror flori, adunate în ciorchine, de culoare albă sau galben palid, emană un parfum delicat, în timp ce frunzele lor mici au forma unor pale de elice. Printre speciile cele mai folosite cu scop curativ, amintim *Tilia chordata* şi *Tilia platyphyllos*, de la care se utilizează inflorescenţele uscate, frunzele, mugurii şi partea numită *alburn*, care se află sub scoarţă.

○ Teiul are proprietăţi antispastice, sedative, sudorifice şi coleretice (adică intensifică secreţia biliară).

❑ Florile şi frunzele de tei, vândute în grămăjoare sau în punguţe sunt folosite mai ales pentru prepararea de tizane. Florile sunt utilizate şi pentru aromatizarea dulciurilor şi a lichiorurilor.

➪ Pentru combaterea tusei, guturaiului şi a febrei, în caz de răceală, se poate prepara o tizană, turnând 250 ml de apă clocotită peste 5 g de flori de tei. Se acoperă, se lasă la infuzat pentru 10 minute, se filtrează şi se bea în doze de 2–3 ceşti pe zi, îndulcite cu o linguriţă de miere, preferabil de eucalipt.

TEINĂ

→ *cafeină*.

TELLINA

Gen de moluşte bivalve, din familia Tellinide. Au o cochilie subţire şi aplatizată şi sunt foarte răspândite în Mediterana, unde trăiesc pe fundul mării în nisip. Cea mai utilizată în scopuri

Scanned with OKEN Scanner

alimentare este *Tellina pulchella*, cu carnea roşie şi apreciată.

TEMOLO
Peşte de apă dulce (*Thymallus thymallus*), care aparţine familiei Salmonide. Poate atinge 40 cm în lungime, are corpul fusiform, de culoare gri cu unele striaţii galbene. În Italia, acest peşte se pescuieşte mai ales în râurile din nord, şi se prepară la grătar, la pungă şi în tigaie şi, de obicei, cu unt.

TEMPEH
Pastă preparată din boabe de → *soia* fermentate, folosită pentru asezonarea orezului şi a vegetalelor. Are un înalt conţinut de proteine.

TEQUILA
Lichior mexican obţinut prin redistilarea băuturii → *mescal*. Este deschis la culoare şi poate fi lăsat la învechit pe termen lung. Se consumă simplu, ca atare, sau cu o feliuţă de lămâie; este ingredient în numeroase cocteiluri (de exemplu, *tequila sun rise* şi *margarita*).

TERLANO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri albe din comuna Bolzano. Sortimentul „classico" este produs în comunele Perlano, Nalles şi Andriano. Vinurile preiau numele principalului soi de viţă din care sunt produse. Se obţin din struguri Müller Thurgau (*Perlano Müller Thurgau*), Chardonnay, Sylvaner (*Perlano Sylvaner*), Sauvignon (*Perlano Sauvignon*), Riesling renan, Riesling italian şi Pinot alb. Au o tărie de minimum 10,5–12°, în timp ce sortimentul „Spumante" are 11,5°, dintre care un minimum de 10,5° dezvoltate.

Compoziţia chimică a tempeh

apă	61,00 g
proteine totale	20,70 g
lipide totale	6,40 g
colesterol	absent
glucide disponibile	6,40 g
fibre alimentare	4,10 g
alcool	absent
fier	3,60 mg
calciu	120,00 mg
sodiu	6,00 mg
potasiu	370,00 mg
fosfor	200,00 mg
zinc	1,80 mg
tiamină (vit. B_1)	0,19 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,48 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,20 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,86 mg
acid folic	76,00 µg
retinol eq	5,00 µg
vitamina E	absent
vitamina D	absent
energie	**166 kcal**

TERRANO
Vin roşu DOC, cu denumirea de → *Carso* (*Carso Terrano*).

TERRE DI FRANCIACORTA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu şi unul alb din provincia Brescia. Vinul alb este produs din struguri din soiurile Chardonnay, Pinot alb şi Tocai friulan, în timp ce vinul roşu se obţine din struguri Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc (minimum 25%), Barbera (minimum 10%), Nebbiolo (10%), Merlot (10%) şi din struguri de soiuri

Scanned with OKEN Scanner

locale. Ambele au o tărie de minimum 11°, iar vinul roşu, dacă pe eticheta lui se menţionează „vigna" (via, *n.tr.*), are o tărie de cel puţin 12°. În acest caz, vinul necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la începutul culesului.

TESCOVINĂ
Rachiu obţinut prin distilarea borhotului de struguri, provenind de la unul sau mai multe soiuri de viţă. Este de culoare variabilă, de la alb la galben-pai. Are o tărie alcoolică ridicată, chiar şi peste 50° şi este produs în diferite variante, mai ales în Italia de Nord.

TESTINA
Cap de viţel, de miel şi de ied. Se consumă de obicei fiartă şi cu sos deasupra.

TETE DE MOINE
Brânză elveţiană din lapte de vacă. Are dimensiuni mari şi se consumă în felii răzuite cu cuţitul special de brânzeturi, rotind brânza şi formând astfel aspectul unei „tonsuri" (de unde şi denumirea brânzei de „cap de călugăr"). Maturarea este de 2–6 luni, miezul este de culoarea paiului, elastic, cu găuri şi cu gust sărat.

TIAMINĂ
Altă denumire pentru → *cu toate acestea* B_1.

TILSIT
Caşcaval specific Germaniei şi Elveţiei, dar produs în întreaga Europă, din lapte de vacă. Are coaja subţire şi acoperită cu un strat unsuros şi necesită o perioadă de maturare de trei-patru luni în medii umede. Miezul este elastic, mai degrabă gras, cu găuri mici şi are un gust puternic. În general, se consumă ca brânză de masă sau ca ingredient în → *fonduta*.

TIMBALO
Budincă din paste făinoase sau de orez, condimentată cu ragù şi alte ingrediente şi învelită într-o foaie de aluat fraged. Este coaptă la cuptor într-o formă adecvată. Este cunoscută budinca *timballo di macheroni* cu ragù, cu cârnaţi, cu mazăre, ciuperci şi alte ingrediente.

TIRAMISU
Prăjitură-cremă, preparată din pişcoturi însiropate cu cafea, acoperite cu o cremă pe bază de mascarpone, cafea şi eventual un lichior, şi presărate cu pudră de cacao amară.

TIZANĂ
Infuzie în apă clocotită, pentru câteva minute, de una sau mai multe plante (de exemplu, tei, nalbă, ruta, passiflora).

TOAST
Felie de → *pancarré*, uşor rumenită şi consumată, în general, la micul dejun, cu unt, miere sau dulceaţă. Termenul indică şi două felii de pâine pătrată, umplute în general cu şuncă fiartă sau brânză şi apoi prăjite.

TOCAI DI SANMARTINO DELLA BATTAGLIA
→ *Sanmartino della Bataglia*.

TOCAI
Vin alb şi soi de viţă cu acelaşi nume, prezente în Italia, mai ales în Friuli, Venezia Giulia, cu o tărie de minimum 10,5–11,5°. Este DOC, cu câteva denumiri tipice din Friuli şi Veneto: *Friuli Aquileia*

Scanned with OKEN Scanner

Tocai Friulano, Colli Orientalli del Friuli Tocai Friulano, Friuli Grave Tocai Friulano, Isonzo del Friuli Tocai Friulano, Friuli Latisana Tocai Friulano şi vinurile DOC din Veneto *Colli Berici Tocai Italico, Lison Primaggiore Tocai Italico.*

TOCANĂ DE ARDEI

Fel de mâncare din ardei tăiaţi fâşii sau în bucăţi neregulate, fierţi înăbuşit cu roşii, ulei şi ceapă sau usturoi. Există numeroase variante care prevăd, de exemplu, adăugarea de ulei de măsline şi capere. Poate fi aromatizat cu busuioc şi pătrunjel.

TOCĂNIŢĂ

Mâncare pe bază de bucăţi mici de carne, trecute prin făină, rumenite în unt, ulei şi vin şi fierte la foc mic, în puţină apă şi cu sucuri pe bază de roşii, eventual cu adaos de cartofi şi legume.

TOFFEE

Caramelă, de consistenţă dură sau moale (tipul *mou*), fabricată din zahăr şi sirop de glucoză, cu adaos de lapte, frişcă lichidă, unt şi alte arome.

TOFU

Lapte prins din extrasul din boabele de → *soia* ori din lichidul extras din păstăile de soia, de consistenţă asemănătoare cu brânza. Se produce plecând de la seminţele de soia galbenă, lăsate la înmuiat timp de 12 ore şi apoi transformate într-o pastă. Aceasta se fierbe în apă sau în abur şi apoi se filtrează printr-o pânză. Lichidul care se obţine este laptele de soia, care se pune la prins cu adaos de sulfat de calciu sau suc de lămâie şi se lasă la maturat pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă. Procesul de fermentaţie măreşte conţinutul de vitamine al boabelor de soia şi face ca proteinele să fie mai asimilabile pentru organism.

Compoziţia chimică a tofu

apă	84,60 g
proteine totale	8,10 g
lipide totale	4,80 g
colesterol	absent
glucide disponibile	0,70 g
fibre alimentare	1,20 g
alcool	absent
fier	5,40 mg
calciu	105,00 mg
sodiu	7,00 mg
potasiu	121,00 mg
fosfor	97,00 mg
zinc	0,80 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,20 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,05 mg
acid folic	15,00 µg
retinol eq	9,00 µg
vitamina E	0,01 mg
vitamina D	absent
energie	**76 kcal**

○ Tofu, apreciat pentru un conţinut scăzut de grăsimi, este lipsit de colesterol şi are un conţinut foarte redus de sodiu. Proteinele au o înaltă valoare biologică.

❑ Tofu este un aliment extrem de versatil; poate fi preparat în multe modalităţi şi este ingredient în numeroase reţete. Se poate consuma ca brânză şi se pretează la multe preparări: la cuptor, fiert, pe grătar şi prăjit.

Scanned with OKEN Scanner

TOKAJ

Vin (*Tokaj*), produs din struguri din soiurile Furmint şi Harslerelü, în regiunea cu acelaşi nume din nordul Ungariei. Se disting trei varietăţi: *Aszu*, dulce şi cu tărie alcoolică mare, *Szamorodni*, care necesită o perioadă de învechire lungă şi *Tokaj essenza*, de tărie mică şi foarte dulce. Soiul de viţă este cultivat şi în Italia.

TOMA

Brânză din lapte de vacă, produsă în Piemont (*Toma Piemontese* este o brânză DOP) şi în Val d'Aosta. Are formă cilindrică, cu diametrul de 15–35 cm şi o greutate de 2–8 kg. Necesită o perioadă de maturare de minimum 2 luni în medii umede şi poate avea crusta acoperită cu mucegai. Miezul este compact, moale, cu găuri şi cu un gust delicat. În general, se consumă ca brânză de masă.

TOMATE DECOJITE

Roşii de formă alungită, opărite, decojite, sărate şi conservate în borcane cu puţin suc propriu.

TOMINO

Brânză din lapte de vacă, produsă în Piemont. Este de dimensiuni mici şi are o formă cilindrică; atât proaspătă, cât şi după o scurtă maturare (o lună), are miezul moale şi gust delicat. Se poate conserva în ulei şi se consumă ca brânză de masă, uneori asezonată cu sosuri picante.

TOMME DE SAVOIE

Brânză franţuzească din lapte de vacă. De dimensiuni medii, necesită o maturare în medii umede şi are crusta acoperită cu mucegai. Miezul este compact, gălbui şi cu gust şi miros mai degrabă pronunţate. În general, se consumă ca brânză de masă.

TON

Peşte de mare (*Thunnus*), răspândit în numeroase specii, dintre care cele mai cunoscute sunt → *allalonga* şi, mai ales, tonul comun (*Thunnus thynnus*), de dimensiuni mari şi cel mai larg consumat; poate atinge o lungime de chiar 2–3 m, este de culoare albastru închis pe spate şi argintiu pe burtă. Carnea, destul de grasă,

Compoziţia chimică a tonului

apă	61,50 g
proteine totale	21,50 g
lipide totale	8,00 g
colesterol	27,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,30 mg
calciu	38,00 mg
sodiu	43,00 mg
potasiu	520,00 mg
fosfor	264,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,20 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	8,50 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,49 mg
acid folic	20,00 µg
retinol eq	450,00 µg
vitamina E	0,55 mg
vitamina D	16,30 µg
energie	**158 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a tonului din conserva de ton în ulei

apă	54,60 g
proteine totale	22,80 g
lipide totale	18,50 g
colesterol	65,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,90 mg
calciu	8,00 mg
sodiu	361,00 mg
potasiu	343,00 mg
fosfor	234,00 mg
zinc	0,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,12 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	11,90 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,44 mg
acid folic	15,00 µg
retinol eq	16,00 µg
vitamina E	5,55 mg
vitamina D	4,88 µg
energie	**258 kcal**

este foarte preţuită şi poate fi consumată crudă, tăiată în felii foarte subţiri, ca un carpaccio, sau preparată la grătar sau în tigaie. *Ventresca*, partea ventrală a tonului, este partea cea mai apreciată pentru că este moale şi cu gust delicat; de obicei se găseşte în conserve, în suc propriu, în ulei sau în saramură; se consumă în salate, se foloseşte pentru a umple chifle sau drept condiment pentru macaroane. Din icrele de ton, sărate şi presate, se produce → *tarama*.

TOPINAMBUR/napi porceşti

Plantă erbacee perenă (*Helianthus tuberosus*) din familia Composite, originară din America. Poate atinge o înălţime de 2 m, are frunze ovale şi aspre şi flori galbene. Partea comestibilă, cu un gust care aminteşte de sparanghel, este reprezentată printr-un tubercul de formă neregulată şi cu mulţi negi, cu coaja roşiatică, pulpa albă sau galbenă şi cu gust delicat, care tinde spre dulce.

○ Napul porcesc conţine:

– vitaminele A, C şi din grupa B, în cantitate semnificativă;

– mucilagii, utili pentru funcţionarea intestinului, în cantitate semnificativă;

– inulină, în cantitate mare, un amidon care contribuie la păstrarea echilibrului florei intestinale.

❑ Napul porcesc poate fi folosit la toate reţetele pe bază de cartofi. Se poate mânca fiert sau crud, ras şi adăugat la salată, pasat cu unt, călit sau prăjit şi sub formă de piureu.

TORCETTO

Covrigel piemontez pe bază de aluat dospit şi dulce.

TORCINELLI

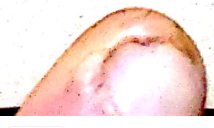
Altă denumire pentru → *glomerelli*.

TORCOLATO DI BREGANZE

Vin alb DOC cu denumirea de → *Breganze* (*Breganze Torcolato*).

TORCOLO

Colac împletit din aluat dulce dospit şi condimentat cu stafide. Este o specialitate din Umbria şi din Lazio pentru perioada Crăciunului.



Scanned with OKEN Scanner

TORDO/STURZ

Denumire comună pentru unele păsări Passeriformi muscicapide din subfamilia Turbide. În Italia sunt comune *tordela* (*Turdus viscivorus*), *sturzul comun* (*Turdus philomelis*) şi *sturzul sassello* (*Turdus iliacus*). Sunt păsări de talie mică, cu penajul brun-gri sau galben-roşcat, au aripi lungi şi cioc scurt. Carnea nu necesită o fezandare peste 24 de ore. Se consumă fript, la frigare, în mâncare sau cu mămăligă (*polenta e osei* din Veneto) şi se poate prepara şi sub formă de pateu.

Compoziţia chimică a cărnii de sturz

apă	68,00 g
proteine totale	20,10 g
lipide totale	7,70 g
colesterol	86,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	7,20 mg
calciu	13,00 mg
sodiu	168,00 mg
potasiu	132,00 mg
fosfor	200,00 mg
zinc	1,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,10 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,60 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,35 mg
acid folic	28,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	urme
vitamina D	0,40 µg
energie	**143 kcal**

TORGIANO

Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi unul roz, produse în comuna Totrgiano din provincia Perugia. Vinurile preiau numele principalului soi de viţă din care sunt produse. Vinurile albe sunt obţinute din soiurile Trebbiano toscan, Riesling italian, Pinot gri şi Chardonnay. Din strugurii Chardonnay se produce şi vinul *Torgiano Spumante*. Au o tărie de minimum 10,5°, iar sortimentul „spumante", care trebuie să rămână timp de doi ani pe drojdii, are o tărie de cel puţin 11,5°. Vinul roz şi cele roşii sunt produse din struguri din soiurile Sangiovese, Cabernet Sauvignon şi Pinot negru. Vinul roz are o tărie de cel puţin 11,5°, în timp ce vinurile roşii au o tărie de minimum 12° şi necesită o perioadă de învechire până în decembrie din anul următor culesului. În schimb, sortimentul „Riserva" al vinului *Torgiano roşu* (DOCG) este obţinut din struguri Sangiovese (50–70%), Canaiolo (15–30%), Trebbiano toscan (10%) şi struguri din alte soiuri locale (maximum 10%).

TORRETTE

Vin roşu DOC cu denumirea de → *Valle d'Aosta* (*Valle d'Aosta Torretto*).

TORRICELLA

Moluscă gasteropodă de mare (*Cerithium vulgatum*) caracterizată printr-o cochilie ascuţită şi spiralată de culoare verde-maro. Se consumă opărită şi asezonată cu ulei şi cu lămâie, ori preparată la cuptor şi asezonată cu ulei, sare şi dafin.

TORT PASQUALINA

→ *pasqualina*.

Scanned with OKEN Scanner

TORT
Denumire generală pentru preparatele dulci la cuptor, în general de formă rotundă. Ingredientele de bază sunt făină, zahăr, unt, ouă, lapte. Tipul de aluat este determinat prin proporţiile folosite şi modul de prelucrare a respectivelor ingrediente: din → *aluat fraged* se prepară diversele → *tarte* cu fructe sau cu dulceaţă; blatul de → *pandişpan* este specific pentru prăjiturile umplute cu cremă, frişcă şi lichioruri; → *aluat Margherita* (tort Margherita sau tort Paradiso); → *aluat de foitaj* îmbogăţit cu creme (→ *millefoglie*), fructe şi mirodenii (→ *strudel*) sau folosită la prepararea tartelor sărate umplute cu brânză, legume, cartofi, mezeluri (→ *quiche*). Termenul de tort poate indica şi preparate îngheţate sau semireci.

TORTELLI[1]
Tip de pastă proaspătă cu ou, asemănătoare cu un → *colţunaş*, umplută cu un amestec de urdă, spanac şi brânză; tortelli se mănâncă fierţi şi asezonaţi cu unt şi brânză sau cu diverse sosuri. În Emilia, umplutura poate fi din pulpă de dovleac coaptă la cuptor, cu ouă, parmezan de Reggio Emilia şi migdale amare pisate.

TORTELLI[2]
Prăjituri din Milano tipice pentru perioada Carnavalului, de formă mai mult sau mai puţin sferică, preparate din aluat dulce cu unt, cu sau fără umplutură de gem sau cremă, prăjite în untură sau coapte la cuptor.

TORTELLINI
Pătrăţele de aluat pliate în două şi închise, cu umplutură care variază în funcţie de localitate: carne de porc, de pui, şuncă, mortadella, ouă, parmezan de Reggio Emilia, nucşoară. Se consumă în bulion de mânzat sau de clapon, dar şi fără supă, asezonaţi cu unt, smântână, sos de roşii sau ragùu. Sunt o specialitate din Reggio Emilia.

TORTINO
Tartă sărată pe bază de ouă, legume şi brânză, coaptă la cuptor.

TOTANO
Denumire comună pentru unele moluşte marine cefalopode, cum sunt *Todarodes sagittatus* şi *Illex coindetii*. Sunt de culoare roşu-galbenă, cu o lungime medie de 25-30 cm. Carnea lor este tare şi elastică, uneori luată drept carne de → *calamar*, care este mult mai apreciată. Se consumă în mâncare, deseori umplute; exemplarele mai mici se prăjesc şi sunt unele dintre principalele ingrediente ale mâncării mixte de peşte prăjit.

TOURNEDOS
Termen franţuzesc care indică o felie de fileu de vită, tranşată din partea centrală, cu înălţime de 2-3 cm, şi preparată în diverse moduri.

TRACINA
Denumire comună pentru unii peşti de mare din familia Trachinide, care trăiesc în Mediterana, cum ar fi *pesce ragno* (*Trachinus araneus*) şi *peştele drago* (*Trachinus draco*). Se caracterizează printr-un corp alungit şi prin numeroşi ţepi veninoşi: unul mare lângă opercul şi alte câteva dispuse în formă de raze pe aripioara dorsală. Carnea e tare şi adecvată pentru a fi preparată la grătar ori pentru a fi folosită ca ingredient în supa de peşte.

Scanned with OKEN Scanner

TRAMINER
Vin alb DOC cu mai multe denumiri tipice pentru Friuli Venezia Giulia: *Friuli Aquileia Traminer, Colli Orientali del Friuli Traminer aromatico, Collio Goriziano Traminer aromatico, Friuli Grave Traminer aromatico, Isonzo Traminer aromatico, Friuli Latisana Traminer aromatico.*

TRANI
Vin alb DOC cu denumirea de → *Moscato di Trani.*

TRANSGENICE, ALIMENTE
→ *organisme modificate genetic.*

TREBBIANO DI ROMAGNA
Vin alb DOC din provinciile Bologna, Forlì, Rimini şi Ravenna. Este produs aproape exclusiv din soiul de viţă Trebbiano di Romagna, eventual amestecat cu alte soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie minimă de 11°, iar sortimentul „spumante" de 10,5°.

TREBBIANO D'ABRUZZO
Vin alb DOC din provinciile Chieti, L'Aquila, Pescara şi Teramo. Se obţine cu precădere din struguri Trebbiano d'Abruzzo şi/sau Trebbiano toscan la care se pot adăuga struguri din alte soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie de cel puţin 11° şi este pus în vânzare începând din martie de după cules.

TRENTINO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri roşii, roz şi albe din provincia Trento. Vinurile albe se obţin din struguri Chardonnay, Sauvignon, Muscat galben, Müller Thurgau (*Trentino Müller Thurgau*), Nosiola, Pinot alb, Pinot gri, Riesling italian, Riesling renan şi Traminer aromat (*Trentino Traminer aromatico*). Au o tărie minimă între 10,5° şi 11,5°, iar sortimentul „Riserva" din vinul *Trentino Riesling italico* necesită 2 ani de învechire. Din soiul de struguri Nosiola se produce şi *Trentino Vin Santo* (dulce, *n.tr.*) cu o tărie de cel puţin 16°, din care cel puţin 10 dezvoltate şi care necesită 3 ani de învechire; în schimb sortimentul „Riserva" necesită 5 ani de învechire. Vinurile roşii şi cele roz sunt produse din soiurile Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Lagrein (*Trentino Lagrein*), Marzemino, Merlot, Schiava, Muscat roz (*Trentino Moscato rosa*) şi Pinot negru; au o tărie minimă între 11° şi 12,5°. Sortimentele „Riserva" ale vinurilor *Trentino Cabernet, Trentino Cabernet Sauvignon, Trentino Marzemino, Trentino Lagrein, Trentino Merlot* şi *Trentino Pinot negru* au o tărie de minimum 11,5° şi necesită 2 ani de învechire.

TRENTO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri spumante alb-roz din provincia Trento. Sunt produse din soiurile Chardonnay, Pinot alb şi Meunier. Au o tărie de 11,5° şi trebuie să rămână pe drojdii cel puţin 15 luni; după 24 de luni pot fi şampanizate. Vinul *Trento Riserva spumante* are o tărie de minimum 12°.

TRESTIE DE ZAHĂR
Plantă erbacee (*Saccharum officinarum*), din familia Graminacee, din care se extrage → *zahărul.*

TRIFOLA
Altă denumire pentru → *trufă.*

Scanned with OKEN Scanner

TRIGLICERIDE

Lipide constituite din trei acizi graşi legaţi de o moleculă de glicerol (→ *lipide*). Se acumulează atât în ţesuturile animale, cât şi în cele vegetale şi reprezintă o rezervă de energie şi de nutrienţi esenţiali. Sunt constituenţi fundamentali ai membranelor celulare, împreună cu fosfolipidele, în care unul dintre acizii graşi este substituit de un grup fosforic care face molecula mai polară. Acizii graşi prezenţi în moleculele de trigliceride variază (prin lungime, prin prezenţa legăturilor duble etc.) în funcţie de aliment. Nivelurile de trigliceride din sânge sunt ţinute sub control; în fapt, o concentraţie ridicată este considerată un factor de risc pentru dezvoltarea bolilor cardiovasculare. [*P.R.*]

TRIPLE SEC©

Denumire comercială pentru un lichior dulce obţinut prin distilarea cojilor de portocale, macerate într-o soluţie de alcool, zahăr şi zeamă de portocale. La distilat se adaugă şi mici cantităţi de uleiuri esenţiale de trandafiri şi de migdale. Este asemănător cu → *Curaşao* şi se foloseşte pentru a da gust prăjiturilor şi îngheţatelor.

TROFIE

Găluşte mici, din aluat proaspăt, alungite şi subţiate la capete, tipice pentru Liguria. Se consumă asezonate cu diverse sosuri şi în special cu → *pesto*.

TRUFĂ

Ciupercă (*Ascomiceto sotterraneo*) din genul *Tuber*, care creşte în simbioză cu rădăcinile plantelor (stejar, tei, plopi şi sălcii), formând rizomi rotunzi sau de formă neregulată, de diferite dimensiuni. Pentru găsirea trufelor sunt utilizaţi porci şi câini dresaţi, care le depistează prin miros. Se clasifică în trufe albe şi trufe negre. *Trufele albe* au corpul fructifer neted, fără asperităţi, de culoare galben-pai sau brună, de diferite mărimi (de la 2 cm la peste 10 cm), cu pulpa compactă; cele mai preţuite sunt *trufele de Alba* (*Tuber magnatum*). *Trufele negre* au corpul fructifer negru globulos sau în formă de rinichi, rotunjit şi lobat; cele mai cunoscute sunt *trufele de Norcia* sau *Périgord* (*Tuber melanosporum*), sunt preţuite şi trufele negre *Tuber grumale*, precum şi *Tuber aestivum* sau *trufele de vară*.

Compoziţia chimică a trufei negre

apă	76,30 g
proteine totale	6,00 g
lipide totale	0,50 g
colesterol	absent
glucide disponibile	0,70 g
fibre alimentare	8,50 g
alcool	absent
fier	3,50 mg
calciu	24,00 mg
sodiu	55,00 mg
potasiu	368,00 mg
fosfor	62,00 mg
zinc	3,80 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,09 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	2,00 mg
vitamina C	1,00 mg
vitamina B_6	0,18 mg
acid folic	44,00 µg
retinol eq.	absent
vitamina E	0,12 mg
vitamina D	lipsă
energie	**31 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

❑ Trufele, cu miros intens şi pătrunzător, se folosesc crude, tăiate în feliuţe, pentru a asezona macaroane, mâncăruri de orez, carne, ouă, *fonduta* de brânză, pateu.

TUBERCULI

Parte din tulpina unor plante, care se îngroaşă până capătă o formă globuloasă, printr-o acumulare de materiale de rezervă (*parenchin*). Tuberculii utilizaţi în scop alimentar sunt bogaţi în amidon (cum este → *cartoful*), în alte glucide, cum este inulia (*topinambur*) sau în zaharuri solubile (*sfecla roşie*).

TURTĂ DE CASTANE (CASTAGNACCIO)

Turtă preparată din făină de castane, la care se adaugă seminţe de pin şi stafide.

TURTĂ DULCE

Dulce din Siena, de origine străveche, de formă rotundă şi plată, dintr-un aluat foarte consistent, preparat din făină, migdale, nuci, alune, zahăr, miere şi fructe zaharisite, aromatizat cu scorţişoară, coriandru, cuişoare şi nucşoară, pudrat cu zahăr farin.

Scanned with OKEN Scanner

Ţ

ŢĂRĂNEŞTE/CA ACASĂ
Expresie care indică generic moduri de preparare simple şi gustoase, legate de tradiţiile ţărăneşti sau populare.

ŢELINĂ

Plantă erbacee bienală (*Apium graveolens*) din familia Umbelifere. Creşte spontan pe terenurile umede şi mlăştinoase ale regiunilor cu climă blândă, dar este larg cultivată în grădini. Ţelina are o tulpină concavă şi rădăcină sub formă de tubercul, ale cărei frunze au o nervura lungă cu gust uşor picant. Varietăţile se diferenţiază în funcţie de partea utilizată:
– *ţelină pentru peţiol* (uneori supusă înălbirii, adică lăsată să crească la întuneric, pentru a deveni mai fragedă şi mai crocantă);
– *ţelină de Verona*, de la care se consumă rădăcina tuberculizată, care are un miros plăcut şi gust aromatic;
– *sedanino*, de la care se utilizează frunzele drept condiment
Ţelina, diuretică şi remineralizantă, conţine:
– uleiuri esenţiale, cu acţiune blând antiseptică;
– săruri minerale, printre care de calciu, de fier, de fosfor, de iod, de magneziu, de mangan, de potasiu, de cupru şi de sodiu;
vitamine, în cantitate semnificativă, în particular vitamina A, C şi vitamine din grupa B;
– limonene şi selinene, substanţe diuretice şi dezinfectante;
– cumarine, substanţe care stimulează activitatea unor leucocite, tonifică sistemul vascular şi micşorează tensiunea sanguină.
❑ Ţelina albă este utilizată crudă, ca atare, dar mai ales împreună cu alte verdeţuri în sos picant → *pinzimonio* sau în salată. Ţelina cea mai adecvată pentru gătit este cea verde, care este foarte gustoasă în stil → *brasato*, gratinată sau fiartă în aburi. Este ingredient de bază pentru supe de legume, creme de legume, mâncăruri de orez, tocane, sosuri, ragù şi bulion de carne şi de peşte. Gulia se poate consuma crudă, în salată – tăiată în felii subţiri, ori fiartă, tăiată în rondele opărite pentru 4–5 minute în apă sărată.
➪ Pentru combaterea meteorismului şi uşurarea digestiei, poate fi util să se bea în fiecare zi 2–3 ceşcuţe de tizană din fructe de ţelină, preparată dintr-un gram de fructe la 100 ml de apă clocotită; se acoperă, se lasă să acţioneze timp de 10 minute şi se filtrează.

ŢIPAR
Peşte *Anguilla anguilla*, cu corpul cilindric şi alungit, cu aspect de şarpe; femela, de

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a ţiparului de apă dulce

apă	61,50 g
proteine totale	11,80 g
lipide totale	23,70 g
colesterol	117,00 mg
glucide disponibile	0,10 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	1,00 mg
calciu	31,00 mg
sodiu	65,00 mg
potasiu	217,00 mg
fosfor	218,00 mg
zinc	3,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,15 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,20 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	3,50 mg
vitamina C	2,00 mg
vitamina B_6	0,34 mg
acid folic	16,00 µg
retinol eq	1200,00 µg
vitamina E	5,55 mg
vitamina D	6,57 µg
energie	**261 kcal**

dimensiuni mari, este numită în Italia meridională *capitone;* masculii sunt mai mici decât femelele. Culoarea solzilor dorsali compacţi ai ţiparului variază de la galben-brun la verde, în timp ce abdomenul are o culoare deschisă. Ţiparul sau anghila trăieşte atât în ape dulci, cât şi în apele sărate din apropierea ţărmului. Potrivit lui J. Schmidt, locul de reproducere al tuturor ţiparilor de mare este Marea Sargaselor din Oceanul Atlantic. Există numeroase crescătorii în bazine de apă, cum sunt „văile" din zona deltei râului Po. Se cuvine menţionat că ţiparul se sacrifică şi se curăţă numai în momentul consumării, pentru a evita rapida alterare a cărnii (grasă şi greu digerabilă, dar foarte apreciată); se prepară marinat, prăjit, la grătar, mâncare şi rasol.

Scanned with OKEN Scanner

U

UHT
Sigla termenului englez *ultra high temperature* (temperatură ultra înaltă), prin care se indică → *lapte* sterilizat printr-un tratament termic rapid la o temperatură de 140-150°C, prin injectare directă de vapori.

ULEI DE FICAT DE COD
Ulei extras din ficatul de → *cod*.

ULEI DE SEMINŢE
Produs fluid, gras, de un galben mai mult sau mai puţin intens, obţinut prin procesarea fructelor şi a seminţelor a numeroase plante, cu excepţia măslinelor (→ *ulei de măsline*).
În comerţ se găsesc:
– *uleiuri omogene*, adică obţinute prin procesarea unei singure specii vegetale, care trebuie specificată pe etichetă;
– *uleiuri mixte*, caracteristică de specificat pe etichetă, care indică un amestec de diferite uleiuri de seminţe; nu trebuie să conţină mai mult de 5% *acid erucic*;
– *uleiuri dietetice*, îmbogăţite cu nutrienţi cum sunt unele vitamine; nu sunt adecvate pentru prepararea la cald a mâncărurilor.
FABRICARE. Procesul de fabricaţie a uleiurilor de seminţe este variat, în funcţie de materia primă utilizată dar, în general, prevede următoarele faze:
– pregătirea seminţelor prin *curăţare* pentru a îndepărta corpii străini şi pentru a elimina părţile exterioare fibroase (*decojire* şi *decorticare*);
– *măcinare*, efectuată cu mijloace mecanice, care serveşte pentru sfărâmarea seminţelor în bucăţele mici şi spargerea celulelor care conţin ulei;
– extragerea, care începe după ce masa obţinută prin măcinare a fost supusă unei *încălziri* pentru a facilita eliberarea uleiului din seminţe şi care poate avea loc, în funcţie de tipul produsului, prin *presare*, în cazul unei materii prime bogate în ulei, ori prin *solvatare* (solvenţi care sunt apoi îndepărtaţi prin distilare) sau prin combinarea celor două tehnologii; la terminarea extracţiei se obţin *uleiul brut* şi – *un reziduu solid* destinat producerii furajelor pentru animale de crescătorie;
– rafinarea este procedeul la care este supus uleiul brut pentru a deveni comestibil şi constă într-o serie de procesări, cum ar fi *decolorarea*, *eliminarea gumelor* şi *a acizilor*.
TIPURI DE ULEIURI
– *uleiul de arahide* se obţine din seminţele de arahide; este limpede, de culoare galben deschis, cu miros şi gust delicate. Compoziţia sa în acizi graşi se apropie de cea a uleiului de măsline: dintre diferitele uleiuri de seminţe, uleiul de arahide este unul dintre uleiurile cel mai puţin bogate în acizi graşi polinesaturaţi şi are un conţinut semnificativ de acid oleic;
– *uleiul de porumb* se extrage din germenii de porumb, este galben auriu şi limpede,

Scanned with OKEN Scanner

cu gust şi miros mai puternice decât uleiul de arahide. Nivelul său de acizi graşi polinesaturaţi este ridicat, nu este adecvat pentru prepararea la cald a alimentelor şi este foarte sensibil la fenomene de oxidare;

– *uleiul de seminţe de floarea-soarelui* se obţine din seminţele de floarea-soarelui, are o culoare galben intens şi un gust pronunţat. Este constituit din aproximativ 50% acizi graşi polinesaturaţi şi, prin urmare, nu este adecvat pentru prepararea la cald a alimentelor. Ca şi uleiul de porumb, uleiul din seminţe de floarea-soarelui se utilizează la fabricarea margarinei;

– *uleiul de soia* se obţine din seminţe de soia şi este uleiul cel mai folosit în lume. De culoare galben deschis, are gust şi miros delicate, se caracterizează printr-un înalt conţinut de acizi graşi polinesaturaţi şi se pretează bine drept condiment crud pentru diverse tipuri de mâncăruri;

– *uleiul de palmier*, obţinut prin stoarcerea pulpei fructelor de palmier, este un ulei roşcat, cu miros puternic, bogat în acizi graşi saturaţi. Fiind stabil la temperaturi ridicate, este utilizat la fabricarea de uleiuri speciale pentru prăjeli;

– *uleiul de susan* este obţinut din seminţe de susan, are gust de alune, este bogat în acizi graşi mononesaturaţi şi polinesaturaţi şi este foarte folosit în gastronomia asiatică;

– *uleiul din sâmburi de struguri* este un subprodus al industriei vinurilor, deoarece se obţine din seminţe de struguri, are un gust uşor aspru şi, ca şi *uleiul de şofrănaş*, obţinut din seminţe de şofrănaş, conţine cel mai mare procent de acizi graşi polinesaturaţi. Ambele uleiuri sunt utilizate mai ales la fabricarea margarinei;

Compoziţia chimică a uleiului din seminţe de arahide

apă	absent
proteine totale	absent
lipide totale	100,00 g
colesterol	absent
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	absent
calciu	absent
sodiu	absent
potasiu	absent
fosfor	absent
zinc	urme
tiamină (vit. B_1)	absent
riboflavină (vit. B_2)	absent
niacina (vit. B_3 sau PP)	absent
vitamina C	absent
vitamina B_6	urme
acid folic	urme
retinol eq	absent
vitamina E	15,20 mg
vitamina D	absent
energie	**900 kcal**

– *uleiul de bumbac* se obţine ca subprodus al industriei textile, din seminţe de bumbac; conţine acizi graşi polinesaturaţi, mononesaturaţi şi saturaţi şi este în mod normal utilizat la fabricarea margarinei;

– *uleiul de rapiţă* se obţine din seminţele plantei *Brassica napus arvensis*; utilizarea lui este limitată în alimentaţia umană, din cauza excesivei concentraţii de acid erucic;

– *uleiul de cocos*, extras din pulpa nucilor de cocos, bogat în acizi graşi nesaturaţi,

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a seminţelor de floarea-soarelui

apă	absent
proteine totale	absent
lipide totale	99,9 g
colesterol	absent
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,10 mg
calciu	urme
sodiu	urme
potasiu	urme
fosfor	urme
zinc	urme
tiamină (vit. B_1)	urme
riboflavină (vit. B_2)	urme
niacina (vit. B_3 sau PP)	urme
vitamina C	lipsă
vitamina B_6	urme
acid folic	urme
retinol eq	urme
vitamina	49,20 mg
vitamina D	absent
energie	**899 kcal**

este folosit la fabricarea margarinei şi în industria dulciurilor.

○ Uleiurile de seminţe, fără colesterol şi utile pentru prevenirea bolilor cardiovasculare, a aterosclerozei şi a constipaţiei, conţin:

– vitamine (numai cele obţinute prin stoarcere), mai ales vitamina E, antioxidant natural;

– trigliceride, lipide formate din glicerol şi din acizi graşi (în majoritate nesaturaţi); cea mai mare parte a grăsimilor nesaturate este constituită din grăsimi polinesaturate, mai ales din acid linoleic, un acid gras esenţial, pe care organismul nu este în stare să-l producă şi, prin urmare, trebuie introdus prin alimentaţie;

– steroli, substanţe grase mai complexe decât trigliceridele; uleiurile de seminţe conţin numai fitosteroli şi nu colesterol.

Uleiurile de seminţe nu pot avea o aciditate liberă totală peste 0,5%, exprimată în acid oleic şi nu trebuie să conţină aditivi coloranţi. Nu este adevărat că uleiul de seminţe este „mai puţin caloric" decât uleiul de măsline, deoarece toate uleiurile furnizează acelaşi aport de 900 kcal la 100 g de produs.

❑ Uleiurile de seminţe au aceleaşi întrebuinţări ca şi uleiul de măsline, dar, datorită preţului mai scăzut, sunt preferate în industrie şi în alimentaţia publică drept condiment pentru mâncăruri, ca ingredient în produsele alimentare sau ca materie primă pentru fabricarea margarinei. Pentru folosirea în stare crudă, sunt recomandate în mod special uleiul de soia, uleiul de porumb, uleiul de arahide şi uleiul de floarea-soarelui, folosit şi la prepararea conservelor în ulei. Dintre uleiurile de seminţe, uleiul de arahide este cel mai stabil la temperaturi înalte şi, prin urmare, cel mai recomandat pentru prăjeli. [*T.C.*]

ULEI ESENŢIAL

Substanţă extrasă din plante, din secreţiile vegetale şi, mai rar, din animale; este compusă din carbohidraţi, alcooli liberi, acizi, aldehide, cetine şi fenoli, care îi conferă aroma. Mai este cunoscut şi ca *ulei eteric* sau *ulei volatil* sau *esenţă*. Uleiurile esenţiale se obţin prin distilare, prin presare şi prin extragere cu ajutorul solvenţilor. În general sunt lichide, uleioase şi, dacă sunt răcite, se separă într-o componentă solidă şi una lichidă. Se

Scanned with OKEN Scanner

utilizează în industria cosmetică şi în industria farmaceutică, precum şi în sectorul alimentar, la producerea lichiorurilor şi a băuturilor nealcoolice, ca de exemplu esenţele de lămâie, de bergamote, de portocale, de mandarine, de mentă, de anason ş.a.

ULEI VEGETAL

Altă denumire pentru → *uleiul de seminţe.*

ULEIUL DE MĂSLINE

Produs obţinut prin procesarea fructului de măslin (→ *măslină*), fără adăugarea altor substanţe sau uleiuri obţinute din alte plante. Cultivarea măslinului este răspândită încă din antichitate în ţările din bazinul mediteranean; Italia se numără printre cei mai mari producători, alături de Spania şi de Grecia.

Producere. Măslinele trebuie să fie recoltate, sănătoase şi fără defecte, când ajung la gradul potrivit de maturitate; metoda ideală este culegerea manuală sau adunarea măslinelor de pe jos (ca urmare a căderii lor spontane, după pieptănarea măslinului cu greble speciale sau prin scuturare). Până şi transportul măslinelor de la locul recoltării până la fabricile de ulei trebuie făcut în aşa fel încât să nu se compromită integritatea fructelor. După *spălare* şi *decojire*, măslinele sunt supuse *măcinării* sau *tescuirii*; apoi, din pasta astfel obţinută, se trece la extragerea uleiului, separând amestecul uleios de reziduurile pulpei şi de sâmburi, adică de *resturile stoarse*. Extragerea se poate efectua prin presare, prin centrifugare, prin strecurare sau prin filtrare selectivă. Pentru eliminarea particulelor existente în suspensie, uleiul obţinut este lăsat să se decanteze; după *filtrare*, este depozitat pentru o perioadă de timp în recipiente, care se plasează la întuneric şi într-o atmosferă uscată, pentru a-i îmbunătăţi caracteristicile organoleptice. Odată încheiată această etapă, uleiul este gata pentru a fi pus în vânzare.

Clasificare. Legislaţia italiană, în acord cu normele CEE, clasifică uleiurile de măsline astfel:

– *uleiuri de măsline virgine*, „obţinute din măsline prin proceduri mecanice sau prin alte precedee fizice, în condiţii termice care să nu le altereze şi care nu au suferit niciun tratament în afară de spălare, decantare, centrifugare, filtrare".

Uleiurile de măsline virgine se împart în:

ulei de măsline extravirgin, cu gust absolut perfect şi cu o concentraţie de acid oleic sub 1%;

– ulei de măsline virgin, cu gust perfect şi cu o concentraţie de acid oleic sub 2%;

– ulei de măsline virgin uzual, cu gust bun şi cu o concentraţie de acid oleic sub 3,3%, care nu se vinde cu amănuntul;

– ulei de măsline virgin fin, cu gust imperfect şi cu o concentraţie de acid oleic mai mare de 3,3%.

Pentru uleiurile extravirgine şi virgine, mai există şi recunoaşterea Denumirii de Origine Controlată (DOC), a Denumirii de Origine Protejată (DOP) şi a Indicativului Geografic Protejat (IGP).

– *ulei de măsline rafinat*, ulei de măsline virgin supus unor procese chimice şi fizice pentru a i se corecta aciditatea sau gustul, obţinut prin rafinarea uleiurilor de măsline virgine şi cu o concentraţie maximă de acid oleic de 0,5%; nu se comercializează cu amănuntul;

– *ulei de măsline* obţinut dintr-un amestec de diverse uleiuri de măsline virgine, altele decât cel fin şi decât cel rafinat, cu o

Scanned with OKEN Scanner

concentraţie maximă de acid oleic de 1,5%;
– *ulei de măsline nerafinat*, obţinut din reziduuri (resturile pulpei de măsline după extragerea uleiurilor virgine prin presare), nevandabil cu amănuntul;
– *ulei din reziduuri de măsline rafinat*, cu o concentraţie maximă de acid oleic de 0,5%, nevandabil cu amănuntul;
– *ulei din reziduuri de măsline*, amestec de ulei rafinat din reziduuri de măsline şi uleiuri de măsline virgine, altele decât cel fin, cu o concentraţie maximă de acid oleic de 1,5%.

○ Uleiul de măsline extravirgin, care este cel mai bun şi cel mai digerabil dintre toate tipurile de grăsimi, cu aport caloric ridicat, indicat împotriva acumulării de colesterol în organism, împotriva formării de calculi biliari, pentru producerea de globule roşii şi pentru stimularea protecţiei imunitare, conţine:
– lipide (grăsimi) în cantităţi maxime (100%); este vorba mai ales de trigliceride (glicerol şi acizi graşi); cea mai mare parte a acizilor graşi este constituită din acizi graşi mononesaturaţi (cu precădere *acid oleic*) şi dintr-o proporţie redusă de polinesaturaţi (acid linoleic şi linolenic), numiţi şi esenţiali, deoarece pot fi introduşi numai prin alimentaţie;
– varietăţi de ceară;
– steroli;
– carbohidraţi;
– polifenoli;
– pigmenţi, clorofilă, caroten şi vitaminele E şi A, care îi conferă aroma, aspectul şi gustul caracteristice.

❑ Italia produce uleiuri extravirgine diverse, variate prin culoare, miros, transparenţă şi gust. Uleiul de măsline din Liguria are un gust delicat, este tulbure, de culoare verde deschis; cel toscan şi din regiunile centrale (Marche, Abruzzo, Umbria şi Lazio) este limpede, de culoare verde, are gust de măsline mai pronunţat şi uşor amărui; uleiul din regiunile din sud are deseori un gust şi un miros puternice, este dens, de culoare galben deschis, cu reflexe verzui. Uleiul de măsline extravirgin, care este baza tradiţiei alimentare italiene şi din celelalte ţări din bazinul mediteranean, se adaptează perfect, crud sau gătit, la diversele exigenţe gastronomice: poate fi condiment, ingredient în mâncăruri cu sos, în tocane şi în

Compoziţia chimică a uleiului de măsline extravirgin

apă	absent
proteine totale	absent
lipide totale	100,00 g
colesterol	absent
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	absent
calciu	absent
sodiu	urme
potasiu	urme
fosfor	absent
zinc	urme
tiamină (vit. B_1)	absent
riboflavină (vit. B_2)	absent
niacina (vit. B_3 sau PP)	absent
vitamina C	absent
vitamina B_6	urme
acid folic	urme
retinol eq	3,00 µg
vitamina E	21,42 mg
vitamina D	absent
energie	**900 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

sosuri, mediu pentru prăjire şi de preparare la cald şi chiar mijloc de conservare a alimentelor (→ *conservare în ulei*). Crud, poate folosi la condimentarea legumelor crude sau preparate, a primelor feluri, a zemurilor; dă gust cărnii la grătar, rasolurilor de peşte şi → *bruscheta*. Uleiul de măsline extravirgin este cel mai bun dintre toate uleiurile pentru călire, pentru zemuri, prăjeli şi fripturi, deoarece nu se alterează la temperaturi ridicate. [*T.C.*]

UMIDO, IN

Metodă de preparare prin care carnea, peştele sau legumele sunt puse să fiarbă într-un recipient cu puţin lichid ca bază de fierbere; de exemplu, apă sau o zeamă. Se consideră preparate în mediu umed alimentele fierte înăbuşit cu o rumenire prealabilă (→ *brasati* şi → *stufati*). [*P.R.*]

UNT

Grăsime animală, produsă prin prelucrarea caimacului de la laptele de vacă, de obicei numit „smântână". Este un concentrat al părţii grase a laptelui: pentru a obţine 1 kg de unt este nevoie în medie de 30 de litri de lapte de vacă. Untul mai poate fi produs şi din „zerul" laptelui de vacă (unt de zer) ori din partea lichidă care rămâne după fabricarea brânzei sau chiar din laptele altor animale în afară de vacă; dar, în acest caz este obligatorie specificarea pe etichetă a provenienţei (unt de oaie etc.). Prin lege, untul trebuie să conţină un minimum de 80% grăsimi, dar în comerţ se găseşte şi „unt uşor, cu conţinut redus de grăsimi" (60–62%) şi „unt uşor cu conţinut mic de grăsimi" (39–41%).

Compoziţia chimică a untului

apă	14,10 g
proteine totale	0,80 g
lipide totale	83,40 g
colesterol	250,00 mg
glucide disponibile	1,10 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	absent
calciu	15,00 mg
sodiu	7,00 mg
potasiu	15,00 mg
fosfor	16,00 mg
zinc	0,60 mg
tiamină (vit. B_1)	urme
riboflavină (vit. B_2)	urme
niacina (vit. B_3 sau PP)	urme
vitamina C	0,00 mg
vitamina B_6	urme
acid folic	urme
retinol eq	806,00 µg
vitamina E	2,00 mg
vitamina D	0,80 µg
energie	**758 kcal**

○ Untul este o grăsime cu mai puţine calorii decât uleiul, fie de măsline, fie din arahide, deoarece conţine apă: 100 g de unt sau de margarină furnizează aproximativ 750 kcal, faţă de cele 900 kcal pe care le furnizează aceeaşi cantitate de ulei de măsline sau de arahide. Contraindicaţiile la consumul de unt se datorează, ca şi pentru alte grăsimi de origine animală, conţinutului ridicat de colesterol şi de acizi graşi saturaţi. Untul este consumat de preferinţă crud: punctul său scăzut de topire (28–36°C) facilitează formarea *acroleinei*, substanţă toxică pentru ficat, care face ca untul gătit să fie indigest.

Scanned with OKEN Scanner

❑ Untul poate fi folosit drept condiment la aperitive, pentru prepararea mâncărurilor cu orez, pentru legarea sosurilor şi ca ingredient pentru dulciuri şi diverse preparate. [T.C.]

UNT DE ARAHIDE

Grăsime derivată din arahide care, prin aspect şi unctuozitate, aminteşte de untul extras din lapte. Se consumă întins pe pâinea prăjită şi pe sandviciuri.

UNT DE CACAO

Grăsime extrasă din seminţe de → *cacao*, prin presare la cald. Are culoare galbenă şi gust similar gustului de cacao. Este un produs foarte utilizat în industria dulciurilor şi mai ales la fabricarea ciocolatei.

UNTURĂ

Grăsime extrasă prin topirea ţesuturilor adipoase ale porcului (→ *grăsime de porc*). După ce s-a topit grăsimea, lichidul este filtrat pentru a separa fragmentele de ţesuturi netopite (→ *jumări*), apoi este răcit şi, prin lege, nu i se poate adăuga decât sare. Untura este de culoare albă, inodoră şi insipidă. Este compusă din 99% grăsimi, cu o puternică prezenţă de acizi graşi saturaţi şi colesterol. Se foloseşte în gastronomie la mâncăruri şi prăjeli şi pentru prepararea unor prăjituri.

URDĂ

Produs lactat, obţinut prin coagularea termică a zerului de lapte de vacă, de oaie sau de capră, care rămâne din procesul de obţinere a brânzeturilor. Este produsă în toate regiunile Italiei, în multe locuri cu denumire şi caracteristici diferite. Este o pastă albă, întotdeauna moale, uneori cremoasă, alteori mai compactă. Gustul este delicat, în unele cazuri puţin mai sărat. În afară de urda proaspătă, în comerţ se găsesc urdă maturată, urdă afumată şi urdă coaptă la cuptor, a cărei pastă capătă o culoare gălbuie, devine compactă, sfărâmicioasă şi cu gust uşor picant. Printre sortimentele de urdă cele mai cunoscute se numără: *urda romană* (obţinută din zer de lapte de oaie sau de vacă, are pasta uscată şi compactă), *urda piemonteză* (*seiras*), *urda siciliană* şi *urda de bivoliţă* din Apulia şi din Campania.

O Urda proaspătă, săracă în grăsimi şi în acizi graşi saturaţi, nutritivă şi uşor digerabilă, conţine:

Compoziţia chimică a urdei proaspete de vacă

apă	73,00 g
proteine totale	12,20 g
lipide totale	8,00 g
colesterol	32,00 mg
glucide disponibile	4,00 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,50 mg
calciu	394,00 mg
sodiu	100,00 mg
potasiu	110,00 mg
fosfor	170,00 mg
zinc	1,30 mg
tiamină (vit. B_1)	0,02 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,19 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,10 mg
vitamina C	urme
vitamina B_6	0,03 mg
acid folic	6,00 µg
retinol eq	200,00 µg
vitamina E	0,03 mg
vitamina D	0,03 µg
energie	**136 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

– proteine, albumine şi globuline (prezente în zerul de lapte din care se produce);
– lipide;
– zaharuri, în special lactoză;
– vitaminele A, D, E şi vitamine din grupa B;
– săruri minerale, de calciu, de fosfor, de potasiu, clorură de sodiu şi de magneziu (în cantităţi mai mici în raport cu brânzeturile).

❑ Urda este vândută la greutate, ori în cutiuţe sau recipiente sigilate. Se consumă proaspătă sau ca ingredient pentru foarte multe prăjituri şi umpluturi de aluaturi sau tarte sărate, ori drept condiment pentru macaroane şi pizze. Urda maturată şi sărată se consumă de obicei rasă, drept condiment.

URECHE

Urechea de porc şi de viţel se consumă ca aperitiv rece sau cald, după ce a fost fiartă, tăiată felii şi asezonată cu usturoi, ulei şi pătrunjel. Împreună cu botul şi cu coada, este ingredient în → *casoeûla* milaneză.

URECHI DE MARE

Gen de moluşte (*Haliotis*), cu cochilia închisă la culoare şi cu formă similară urechii omeneşti. Se consumă preparate în sos rântaş.

URECHIUŞĂ

Ciupercă (*Cantharelus cibarius*), foarte răspândită în păduri, în Italia, numită şi *canterello* sau *finferlo*.

URZICĂ

Plantă erbacee perenă (*Urtica dioica*) din familia Orticacee. Creşte spontan şi este cunoscută pentru frunzele acoperite cu peri bogaţi în substanţe urzicătoare şi inflamatorii.

○ Urzica conţine:
– vitamine, mai ales A, betacaroten C şi E;
– săruri minerale, cum sunt cele de sodiu, de potasiu, fier, de fosfor, de magneziu, de seleniu şi de sulf;
– secretina, o substanţă care stimulează digestia;

Compoziţia chimică a urzicii

apă	83,00 g
proteine totale	5,90 g
lipide totale	0,70 g
colesterol	absent
glucide disponibile	1,30 g
fibre alimentare	4,10 g
alcool	absent
fier	4,40 mg
calciu	590,00 mg
sodiu	1,00 mg
potasiu	670,00 mg
fosfor	92,00 mg
zinc	1,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,20 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,15 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,80 mg
vitamina C	175,00 mg
vitamina B_6	0,22 mg
acid folic	220,00 µg
retinol eq	358,00 µg
vitamina E	1,68 mg
vitamina D	absent
energie	**36 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

– tanini, cu proprietăţi astringente;
– acid folic.

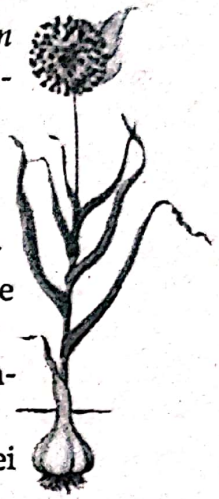
❑ Frunzele de urzică se prepară ca şi spanacul şi sunt indicate pentru omlete, pentru mâncăruri de orez, supe de zarzavat, umpluturi pentru colţunaşi şi tarte sărate.

➪ Din frunze se prepară un decoct sau o infuzie depurativă (3–5 g la 100 ml de apă), bun pentru erupţiile cutanee şi pentru guturai.

USCARE

Metodă de conservare a alimentelor care constă în eliminarea aproape completă a apei din respectivele alimente. Folosită din cele mai îndepărtate timpuri, uscarea grânelor şi a unor produse de carne, de exemplu, se obţinea prin expunerea alimentelor la soare. Actualmente, se utilizează două tehnologii de uscare: *uscarea prin fierbere* şi *uscarea în curent de aer*. În primul caz, apa este forţată să se evapore prin încălzirea produsului în recipiente adecvate, în pereţii cărora circulă curenţi de apă fierbinte; în cel de-al doilea caz, evaporarea se produce datorită schimbului de căldură între produs şi un curent de aer fierbinte şi uscat. Dintre cele două metode, cea mai răspândită este uscarea în curent de aer, aplicată la foarte multe alimente: paste făinoase, fructe, lapte, cafea etc. Prin ambele tehnologii, creşterea conservabilităţii alimentului se datorează unei inhibiţii a activităţii microbilor şi enzimelor, precum şi a reacţiilor chimice, creată prin diminuarea puternică a conţinutului de apă din aliment, a cărei prezenţă favorizează înmulţirea microbilor. Pentru ca alimentele uscate să se menţină nealterate pe o perioadă lungă, este necesar ca în toate fazele depozitării acestora să se evite rehidratarea. În acest scop, se folosesc sisteme adecvate de ambalare. [*P.L.*]

USTUROI



Plantă erbacee anuală (*allium sativum*), din care se utilizează bulbul, învelit într-o „tunică" şi separat în căţei.

O Usturoiul conţine zaharuri şi, în cantităţi mici, proteine şi grăsimi; el conţine chiar şi vitamine şi numeroase săruri minerale. Importante sunt principiile lui active, printre care un ulei

Compoziţia chimică a usturoiului

apă	80,00	g
proteine totale	0,90	g
lipide totale	0,60	g
colesterol	absent	
glucide disponibile	8,40	g
fibre alimentare	2,30	g
alcool	absent	
fier	1,50	mg
calciu	14,00	mg
sodiu	2,00	mg
potasiu	347,00	mg
fosfor	63	mg
zinc	0,60	mg
tiamină (vit. B_1)	0,14	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,02	mg
niacină (vit. B_3 sau PP)	1,30	mg
vitamina C	5,00	mg
vitamina B_6	0,21	mg
acid folic	3,00	µg
retinol eq	5,00	mg
vitamina E	0,01	mg
vitamina D	absent	
energie	**41 kcal**	

Scanned with OKEN Scanner

esenţial sulfurat şi un compus, *alicina*, care îi conferă aroma specifică şi care se degajă din căţelul decojit. Pe lângă acestea, usturoiul conţine principii antibiotice şi, de aceea, are unele proprietăţi uşor curative. În particular, este folositor în cazurile de:

– tensiune mărită: ajută la scăderea tensiunii arteriale, favorizând diureza;

– colesterol mărit: ajută la coborârea, într-o măsură apreciabilă, a nivelului colesterolului „captiv" şi, prin aceasta, a colesterolului total;

– bronşită, tuse, răceală: usturoiul calmează tusea, acţionând ca un uşor antiinflamator şi expectorant;

– infecţii ale aparatului intestinal: reechilibrează flora intestinală şi favorizează expulzarea viermilor;

– febră ridicată şi rezistentă: ajută la coborârea temperaturii corpului.

Pe lângă toate acestea, reduce oxidarea grăsimilor, împiedicând formarea radicalilor liberi, care contribuie la declanşarea multor boli.

În gastronomie, usturoiul este folosit din abundenţă pentru a da gust mâncărurilor.

➪ în scopuri medicinale e preferabil să fie consumat în stare crudă (de aceea tocmai este închis în capsule sau în perle gelatinoase), deoarece prin preparare termică îşi diminuează mirosul şi gustul. Siropul de usturoi (1 lingură odată de două ori pe zi) se pregăteşte astfel: se pun la macerat, timp de 12 ore, 10 g de usturoi zdrobit în 20 ml de apă; se adaugă zahăr, cât se poate dizolva (până la saturaţie, *n.tr.*). [*T.C.*]

UVA SPINA

Denumire comună pentru unele specii de coacăze, în particular *Ribes grossularia*.

UZO

Lichior de anason produs în Grecia; se serveşte îndoit cu apă, ca aperitiv şi ca digestiv.

Scanned with OKEN Scanner

V

VACĂ
Femelă adultă din specia Bovine (→ *vită*), care deja a fătat sau are peste şase luni de gestaţie. Printre rasele cele mai răspândite în Italia se numără: *frisona* şi *valdostana*, pentru lapte; *romagnola* şi *marchigiana*, pentru carne; *piemontese*, *modenese*, *reggiana* şi *siciliana*, pentru producţie mixtă, de lapte şi carne.

VACCINARA, ALLA
Tocană din coada de vită, cu bucăţi de guşă, tomate şi ţelină. Este o specialitate din Roma.

VACHERIN
Brânză elveţiană şi franţuzească, din lapte de vacă. În perioada maturării, care este de aproximativ o lună, brânza este amestecată de mai multe ori şi tamponată cu un burete cu saramură, apoi acoperită cu o foaie subţire de molid, care-i conferă o culoare şi o aromă speciale. Are o formă paralelipipedică sau cilindrică şi este ambalată în cutioare din lemn de molid. Miezul e moale, cu gust şi miros mai degrabă picantă. În general, se consumă ca brânză de masă.

VAIRONE
Peşte de apă dulce (*Leuciscus souffla*) din familia Ciprinide. Este de aproximativ 15 cm în lungime şi de culoare verde-gri. În general, se consumă preparat la grătar, iar în timpul preparării se unge cu sos pe bază de ulei, usturoi şi mirodenii.

VAL D'ARBIA
Vin alb DOC din provincia Siena. Se obţine din soiurile de viţă Trebbiano toscan (75–85%) şi Malvasia de Chianti (15–25%). Vinul *Val d'Arbia* are o tărie de minimum 11°, în timp ce *Val d'Arbia Vin Santo* are o tărie de cel puţin 12° pentru sortimentul „dulce", 13° pentru sortimentul „demisec", 14° pentru sortimentul „sec" şi necesită o perioadă de învechire de 3 ani din decembrie următor culesului.

VAL DI CORNIA
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu, unul roz şi un vin alb, produse în unele comune din provincia Livorno şi într-o comună din provincia Pisa. Vinul roşu şi cel roz se obţin în principal din struguri din soiul Sangiovese, eventual amestecaţi cu struguri din soiurile Canaiolo negru, Ciliegiolo, Cabernet Sauvignon şi Merlot (maximum 30%). Vinul roşu are o tărie de minimum 11°, în timp ce vinul roşu are 11,5°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 3 ani, are 12,5°. Vinul alb, produs din soiurile de viţă Trebbiano toscan (60–70%), Vermentino alb (15–30%) şi alte câteva soiuri, printre care Ansonica şi Pinot gri, are o tărie de cel puţin 10,5°.

Scanned with OKEN Scanner

VALCALEPIO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb şi unul roşu din provincia Bergamo. Vinul roşu se obţine din soiurile de viţă Merlot (55–75%) şi Cabernet Sauvignon (25–45%), are o tărie de minimum 12° şi necesită o perioadă de învechire de 2 ani. Vinul alb, produs din struguri Pinot alb (55–75%) şi Pinot gri (25–45%), are o tărie de cel puţin 11,5°.

VALDADIGE sau ETSCHTALER
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, roşii şi unul roz, produse în provinciile Bolzano, Trento şi Verona. Vinurile roşii şi cel roz sunt obţinute din struguri din soiurile Schiava şi/sau Lambrusco, amestecaţi cu struguri Merlot, Pinot negru, Lagrein, Teroldego şi Negrara, cu menţiunea că vinul *Valdadige Schiava* este produs numai din soiul de viţă cu acelaşi nume. Au o tărie de minimum 10,5–11°. Vinul alb este obţinut din struguri de soiurile Pinot alb, Müller Thurgau, Pinot gri, Riesling italian, Nosiola şi alte câteva soiuri; vinul *Valdadige Pinot gri* este produs cu precădere din soiul de viţă Pinot gri, la care se adaugă struguri din soiuri locale. Ambele au o tărie de cel puţin 10,5°.

VALENÇAY
Brânză franţuzească din lapte de capră, cu o perioadă scurtă de maturare. Are forma unui trunchi de piramidă, iar crusta pigmentată este acoperită/presărată cu cenuşă, pentru conservare. Miezul e moale, gras şi gustul îmbogăţit cu o uşoară aromă de alune. În general, se consumă ca brânză de masă.

VALGELLA
Vin roşu DOC, cu denumirea de → *Valtellina* (*Valtellina Superiore Valgella*).

VALIGINO
Rulouri mici din carne (involtino) umplute cu ouă tari şi brânză *grana* rasă, fierte înăbuşit în sos de roşii. Este o specialitate din Emilia Romagna. Varianta din Modena constă din frunze de varză rulate şi umplute cu pui şi cartofi şi fierte înăbuşit în sos de roşii.

VALLE D'AOSTA sau VALLÉE D'AOSTE
Denumire de origine controlată (DOC) pentru numeroase vinuri roşii şi albe din Valle d'Aosta. Vinurile preiau numele principalului soi de viţă din care sunt produse. Vinurile roşii sunt produse din struguri din soiurile Gamay, Fumin, Petit Rouge (*Valle d'Aosta Torrette*), Nebbiolo (*Valle d'Aosta Donnas* şi *Valle d'Aosta Arnad-Montjovet*), Premetta şi Vien de Nus (*Valle d'Aosta Nus roşu*). Au o tărie de minimum 9,5–11,5° şi, în general, necesită o perioadă de învechire de 6 luni de la cules. Sortimentul „Superiore" al vinurilor *Valle d'Aosta Nus roşu* şi *Valle d'Aosta Arnad-Montjovet* are o tărie de cel puţin 12°. Vinurile *Valle d'Aosta Arnad-Montjovet* şi *Valle d'Aosta Donnas* necesită o perioadă de învechire de 2 ani de la cules. Vinurile albe se obţin din soiurile de viţă Blanc de Morgex (*Valle d'Aosta Blanc de Morgex et de la Salle*), Muscat alb (*Valle d'Aosta Chambave moscato* şi *Valle d'Aosta Chambave moscato passito*), Chardonnay, Müller Thurgau, Petite Arvine, Pinot negru şi Pinot gri (*Valle d'Aosta Nus Malvoisie passito*). Au o tărie de minimum 9–12° şi necesită o perioadă de învechire de 3 luni de la cules. Vinurile *Valle d'Aosta Nus*

Scanned with OKEN Scanner

Malvoisie passito şi *Valle d'Aosta Chambave moscato passito* au o tărie de minimum 13°.

VALPOLICELLA
Vin roşu DOC din provincia Verona. Sortimentul „classico" este produs în Valpantena. Se obţine din soiurile de viţă Corvina Veronese (40–70%), Rondinella (20–40%) şi Molinara (5–25%), la care se pot adăuga struguri din soiurile Rossignola, Negrara Trentina, Sangiovese şi Barbera. Are o tărie de minimum 11°, iar sortimentul „Superiore", care necesită o perioadă de învechire de 1 an, are o tărie de cel puţin 12°.

VALTELLINA
Denumire de origine controlată (DOC) şi DOCG pentru numeroase vinuri roşii, produse în provincia Sondrio. Sunt DOCG vinurile *Valtellina Superiore, Valtellina Superiore Grumello, Valtellina Superiore Inferno, Valtellina Superiore Sassella* şi *Valtellina Superiore Valgella;* se obţin cu precădere din struguri Nebbiolo, au o tărie de minimum 12° şi necesită o perioadă de învechire de 2 ani, din ianuarie următor culesului, în timp ce sortimentul „Riserva" al aceloraşi vinuri necesită o perioadă de învechire de 4 ani. În schimb sunt DOC vinurile *Valtellina* şi *Valtellina Sforzato,* produse din soiul de viţă Nebbiolo (minimum 70%), eventual amestecat cu struguri din soiurile Pinot negru, Merlot, Rossola, Pignola Valtelinese şi Brugnola. Vinul *Valtellina* are o tărie de minimum 11°, iar vinul *Valtellina Sforzato,* de cel puţin 14,5°; ambele necesită o perioadă de învechire de 1 an.

VALTELLINA CASERA
Brânză din provincia Sondrio, cu Denumire de Origine Protejată (DOP), din lapte de vacă. Are formă cilindrică, cu un diametru de 30-40 cm, şi o perioadă de maturare de aproximativ 70 de zile. Miezul este gras, cu găuri rare şi cu gust uşor sărat. În general se consumă ca brânză de masă.

VANILIE

Fruct aromat al plantei agăţătoare cu acelaşi nume (*Vanilla planifolia*), originară din Mexic, care aparţine familiei Orchidacee. Astăzi, vanilia se cultivă în ţara sa de origine şi în unele zone din Antile, Madagascar, Indonezia şi din Polinezia. Fructul este o capsulă lungă de 25-30 cm şi groasă de 1-2 cm care, ajunsă la maturitate, se deschide în două valve pline de pulpă uleioasă în care se găsesc numeroase seminţe mici. Încă înainte de maturitate, vanilia dobândeşte o aromă deosebit de intensă chiar şi prin uscare şi fermentare, când pe suprafaţa ei se formează cristale minuscule şi alburii, intens parfumate.
○ Vanilia conţine:
– vanilină (1,5-2,75%, în funcţie de proveniență), principal component aromatic;
– principii active (peste 100), care influenţează intensitatea şi calitatea aromei (dat fiind că procentajul de vanilină nu este singurul parametru care determină calitatea);
– zaharuri (25%);
– grăsimi (15%);
– fibre insolubile, sub formă de celuloză (între 15% şi 30%, în funcţie de varietate);
– săruri minerale (6%), în cantităţi semnificative.
❑ Vanilia este un ingredient de bază în multe creme, cum sunt crema Chantilly şi

Scanned with OKEN Scanner

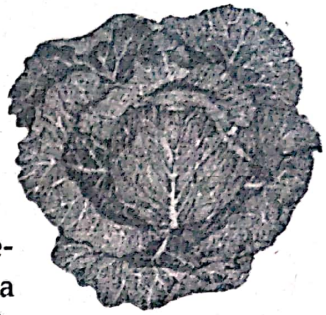
crema englezească, precum şi în multe prăjituri – bavarese, şarlotă – şi în nenumărate tipuri de sufleuri şi torturi. Larg utilizată în industria dulciurilor şi a îngheţatelor, vanilia parfumează diverse preparate. În comerţ se găseşte şi esenţă lichidă de vanilie, ambalată în fiole mici sau în sticluţe, care conţin cantitatea minimă de utilizat (de la câteva picături până la o linguriţă). Fructul vaniliei este folosit ca aromatizant şi în industria lichiorurilor, precum şi în industria parfumurilor.

VARZĂ

Nume comun, dat plantei *Brassica oleracea*. Varietăţile cultivate numără aproximativ 150 de feluri şi se pot grupa astfel:
– *acephala* (nume comun: *varză furajeră*), la care se mănâncă frunzele şi vârfurile apicale; este folosită şi ca furaj;
– *gemiferă* (cu boboci) (nume comun: *varză de Bruxelles*); are tulpina înaltă şi de-a lungul ei se dezvoltă muguri ca nişte căpăţâni mici (→ *varză de Bruxelles*);
– *varza de iarnă*; acestei varietăţi îi aparţin *varza cu căpăţână* şi *varza creaţă* sau *varza de Milano*; din prima varietate se prepară → *varza tocată murată*;
– *gongilodes* (nume comun: *napi*); planta prezintă o îngroşare globulară la baza tulpinii;
– *botrytis*: cuprinde → *broccoli* şi → *conopida*.
Toate aceste legume, care se deosebesc prin formă şi culoare sunt caracterizate de o aromă pătrunzătoare şi de un gust puternic.

VARZA CU CĂPĂŢÂNĂ

Varietate de → *varză* (*Brassica oleracea*), cu formă sferică, cu frunzele de culoare verde pal. Planta se culege în septembrie-octombrie (varietăţile foarte timpurii), în decembrie (varietate timpurie) şi în martie-aprilie (varietatea târzie) (în Italia, *n.tr.*).



Căpăţâna de varză se foloseşte la prepararea → *verzei tocate murate* (varză tocată şi pusă la fermentat în apă sărată şi aromatizată).

Compoziţia chimică a căpăţânei de varză

apă	92,20 g
proteine totale	2,10 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	absent
glucide disponibile	2,50 g
fibre alimentare	2,90 g
alcool	absent
fier	1,10 mg
calciu	60,00 mg
sodiu	23,00 mg
potasiu	260,00 mg
fosfor	29,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,04 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,60 mg
vitamina C	47,00 mg
vitamina B_6	0,17 mg
acid folic	59,00 µg
retinol eq	19,00 µg
vitamina E	0,15 mg
vitamina D	absent
energie	**19 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

O Dintre toate varietăţile, varza cu căpăţână este cea mai preţioasă pentru sănătate. Căpăţâna de varză conţine:
– vitamine, vitamina C în cantitate mare, vitaminele A, E şi din grupa B;
– săruri minerale, în cantitate semnificativă, cum sunt cele de fier, de calciu, de fosfor, de potasiu şi de magneziu;
– compuşi chimici organici, glucozinolaţi, indoli, izotiocianaţi, cumarine şi fenoli, substanţe cu proprietăţi antioxidante şi de dezintoxicare;
– fibre alimentare, în cantitate semnificativă, care reglează funcţiile intestinelor.
❑ Căpăţâna de varză se consumă crudă sau fiartă, la ceaun sau înăbuşită; în aceste cazuri, pe lângă aroma sa neplăcută, este mai greu de digerat.
➪ Pentru dezintoxicarea organismului, este util să se bea o jumătate de pahar de suc proaspăt de varză, cel puţin de trei ori pe săptămână; împotriva bronşitei şi a guturaiului, într-un litru de apă se pun la fiert pentru 15 minute, câteva frunze de varză şi 50 g de praz; se filtrează, se adugă 2 linguri de miere şi se bea de mai multe ori pe zi. Împotriva gastritei, se recomandă să se bea cel puţin 2 pahare de suc proaspăt pe zi. [T.C.]

VARZĂ CREAŢĂ

Varietate de → *varză* (*Brassica oleracea* var. *sabauda*), numită şi *varză de Milano*, cu frunzele adunate într-o căpăţână mare şi rotundă.

VARZĂ DE BRUXELLES

Căpăţâni mici, care se dezvoltă de-a lungul tulpinii *verzei de Bruxelles*. Varza de Bruxelles conţine *indoli*, substanţe care dezvoltă o acţiune protectoare împotriva cancerului.
❑ Varza de Bruxelles se poate prepara prin fierbere înăbuşită cu feliuţe de kaiser.

Compoziţia chimică a verzei de Bruxelles

apă	85,70 g
proteine totale	4,20 g
lipide totale	0,50 g
colesterol	absent
glucide disponibile	4,30 g
fibre alimentare	5,20 g
alcool	absent
fier	1,10 mg
calciu	51,00 mg
sodiu	10,00 mg
potasiu	380,00 mg
fosfor	50,00 mg
zinc	0,50 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,70 mg
vitamina C	81,00 mg
vitamina B_6	0,37 mg
acid folic	135,00 µg
retinol eq	220,00 µg
vitamina E	1,00 mg
vitamina D	absent
energie	**37 kcal**

➪ Pentru remineralizarea şi dezintoxicarea organismului, se recomandă să se bea zilnic un pahar de suc de varză de Bruxelles, obţinut prin centrifugarea câtorva căpăţâni crude.

VARZĂ TOCATĂ MURATĂ

Frunzele de la → *varza cu căpăţână* tocate şi puse la fermentat. Varza murată este bogată în *acid lactic*, puternic dezinfectant intestinal, produs prin fermentarea zaharurilor sub acţiunea bacteriilor. Se prepară după mai multe reţete diferite.

Scanned with OKEN Scanner

VÂNAT

Denumire colectivă pentru animalele sălbatice comestibile care sunt vânate şi, uneori chiar crescute în captivitate. Se face deosebire între vânatul „cu păr" (mamifere cum sunt caprele negre, cerbii, iepurii, mistreţii etc.) şi vânatul „cu pene" (păsări – prepeliţe, raţe sălbatice, potârnichi etc.) Vânatul are un gust foarte puternic, frapant, definit drept „de sălbăticiune"; carnea poate fi preparată numai după o anume perioadă de → *fezandare*, care variază în funcţie de fiecare animal şi care are rolul de la frăgezi carnea. Carnea exemplarelor mai tinere se prepară cu precădere prăjită, în timp ce animalele mai bătrâne, cu carnea mai puţin fragedă, se prepară în mâncăruri. Pentru caracteristicile organoleptice şi pentru modurile speciale de preparare se face trimitere la termenii corespunzători animalului respectiv.

VÂNAT COMESTIBIL

Termen generic şi colectiv, care se referă la animalele vânate (→ *vânat*, iar pentru caracteristicile nutriţionale, → *carne*).

VÂNĂTĂ

Fruct al plantei erbacee anuale (*Solanum melongena*), din familia solanaceelor. Există multe varietăţi de vinete, diferite prin formă şi culoare: ovoidale, groase şi rotunjoare (ca *„monstruoasa din New York"*), alungită şi curbată (ca *„violeta lungă"* de Palermo şi de Napoli), de culoare violet intens, violet de nalbă sau albă. Seminţele, conţinute în pulpă, sunt cu atât mai numeroase cu cât este mai matur fructul.

Compoziţia chimică a vinetei

apă	92,70 g
proteine totale	1,10 g
lipide totale	0,10 g
colesterol	lipsă
glucide disponibile	2,60 g
fibre alimentare	2,60 g
alcool	lipsă
fier	0,30 mg
calciu	14,00 mg
sodiu	26,00 mg
potasiu	184,00 mg
fosfor	33,00 mg
zinc	0,20 mg
tiamină (vit. B_1)	0,05 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,05 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,60 mg
vitamina C	11,00 mg
vitamina B_6	0,08 mg
acid folic	18,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,03 mg
vitamina D	lipsă
energie	**15 kcal**

○ Vânăta (mai ales coaja), conţine:
– fibre alimentare, în cantitate moderată;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de fosfor şi de calciu;
– vitamine, mai ales vitaminele din grupa B şi vitamina C.

Vânăta este săracă în calorii, diuretică şi folositoare pentru buna funcţionare a ficatului.

❑ Vinetele, evetual puse în sare pentru a elimina gustul amărui, se consumă coapte la tigaie, la grătar, fripte. Sunt ingrediente pentru numeroase reţete, printre care cunoscuta mâncare → *parmigiana* de vi-

Scanned with OKEN Scanner

nete. Vinetele se prepară în ulei, în oţet, în sare şi în saramură.

VÂNĂTOREASCĂ
Modalitate de preparare a cărnii, mai ales de pui şi de iepure, gătită cu roşii, ceapă, ciuperci, cu adaos de arome şi vin alb. Prepararea are multe variante regionale.

VELLETRI
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb şi unul roşu, din provincia Latina şi din Roma. Vinul alb se obţine din struguri din soiurile Malvasia albă de Candia şi Malvasia puntinata (ţuguiată, *n.tr.*) (maximum 70%), Trebbiano toscan (minimum 30%), Bellone şi Bovino (10%), şi are o tărie de cel puţin 11°, iar sortimentul „Superiore" are 11,5°. Vinul roşu, produs din soiurile de viţă Sangiovese (30–45%), Montepulciano (30–40%), Cesanese d'Affile, Cesanese comun (minimum 15%) şi alte soiuri, are o tărie de minimum 11,5°, iar sortimentul „Superiore" are o tărie de cel puţin 12,5°. Sortimentul „Riserva" necesită o perioadă de învechire de 2 ani.

VELLUTATA
Unul dintre cele patru sosuri de bază, „sosuri mamă" (→ *sos*) din gastronomia internaţională, numit şi *sos alb*. Se prepară amestecând făină în unt topit la foc moderat, diluând cu zeamă de carne şi dându-i gust cu sare, piper alb şi ciuperci de cultură; la sfârşitul preparării, se trece prin sită.

VENDÔME
Brânză franţuzească din lapte de vacă, proaspătă sau cu o perioadă de maturare scurtă. Are crusta tamponată cu cenuşă, pentru o mai bună conservare. Miezul este moale şi gras. În general, se consumă ca brânză de masă.

VENEZIANA, ALLA
Se numeşte astfel un preparat care are drept ingredient principal ceapa, ca de exemplu ficatul rumenit în unt sau fileurile din limbă de mare.

VENTRESCA[1]
Bucată tranşată din burta de → *ton*. Este deosebit de fragedă şi de preţuită; deseori se găseşte în conservă, conservată în ulei.

VENTRESCA[2]
Denumire toscană pentru → *pancetta* de porc.

VERBENA
Plantă erbacee perenă (*Verbena officinalis*) din familia Verbenacee. Are o înălţime de 30-40 cm, tulpina lemnoasă şi flori de culoare violet palid. Este utilizată la prepararea de tizane cu proprietăţi diuretice.

VERBICARO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu, unul roz şi un vin alb, din provincia Cosenza. Vinurile roşu şi roz se obţin din struguri din soiurile Gaglioppo şi Greco negru (60–80%), alte soiuri locale autorizate de provincie. Vinul roşu are o tărie de minimum 10,5°, în timp ce vinul roz are o tărie de cel puţin 12°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 3 ani începând cu ianuarie următor culesului, are o tărie de 12,5°. Vinul alb, produs din soiurile de viţă Greco alb (minimum 30%), Malvasia albă (maximum 40%), Guarnaccia albă (maximum 30%), are o tărie de minimum 10,5°.

VERDICCHIO DEL CASTELLI DI JESI
Vin alb DOC din provinciile Ancona şi Macerata. Este produs aproape exclusiv

Scanned with OKEN Scanner

din struguri din soiul Verdicchio, eventual amestecaţi cu struguri din soiuri locale, cu autorizaţia provinciei. Vinul *Verdicchio del Castelli di Jesi* are o tărie de minimum 11,5°, sortimentul „classico" are 12°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 2 ani, are 12,5°. Vinul *Verdicchio del Castelli di Jesi Passito* are o tărie de cel puţin 12° şi necesită o perioadă de învechire până în luna decembrie din anul următor culesului.

VERDICCHIO DI MATELICA
Vin alb DOC din provinciile Ancona şi Macerata. Se obţine din soiul de viţă Verdicchio şi din alte soiuri locale (maximum 15%). Are o tărie de cel puţin 11°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 1 an, are o tărie de 12,5°; vinul *Verdicchio di Matelica Passito* are o tărie de minimum 14° şi necesită o perioadă de învechire până în decembrie din anul următor culesului.

VERDUNO PELAVERGA
Vin roşu DOC produs în comunele La Morra Roddi d'Alba şi Verduno, din provincia Cuneo. Este produs aproape exclusiv din struguri din soiul Pelaverga pitic, eventual amestecaţi cu alte soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie de minimum 11° şi este pus în vânzare din martie următor culesului.

VERDUZZO
Vin alb DOC cu denumirile de *Friuli Annia Verduzzo Friulano, Friuli Aquileia Verduzzo Friulano, Colli Orientali del Friuli Verduzzo Friulano, Friuli Grave Verduzzo Friulano, Isonzo Verduzzo Friulano* şi *Friuli Latisana Verduzzo Friulano.*

VERMENTINO DI GALLURA
Vin alb cu denumire de origine controlată şi garantată (DOCG) produs în provinciile Nuoro şi Sassari. Este obţinut din soiul de viţă Vermentino şi are o tărie de minimum 12°, iar sortimentul „Superiore" are 14°.

VERMENTINO DI SARDEGNA
Vin alb cu denumire de origine controlată (DOC), produs pe întreg teritoriul Sardiniei. Se obţine din struguri din soiul Vermentino, eventual amestecaţi cu struguri din soiuri locale, autorizate de regiune. Are o tărie de cel puţin 9,5°, iar sortimentul „Superiore", are o tărie de cel puţin 10°.

VERMUT
Vin aromat, tipic piemontez, produs pentru prima oară în 1786, în Torino, de către firma Carpano, actualmente consumat în întreaga lume. Vinul de bază reprezintă 70% din sortimentul sec de Vermut şi 75% din sortimentele dulce şi chinato (amestecat cu scoarţă de chinchină, *n.tr.*); la vin se adaugă zahăr (între 4% şi 14%) pentru a-i conferi tărie şi rafinament, pentru a conserva aromele şi a atenua gustul amar al ierburilor care se adaugă ulterior. Apoi se adaugă alcool (într-o anumită proporţie, în aşa fel încât produsul final să conţină alcool între 15% şi 21%), care-i dă tărie şi contribuie la păstrarea aromelor; în acest punct/etapă se efectuează aromatizarea prin adăugarea de infuzii sau extrase din plante. [*G.Si.*]

VERNACCIA DI ORISTANO
Vin alb DOC din provincia Oristano. Este produs din soiul de viţă Vernaccia di Oristano, are o tărie de 15° şi necesită o

Scanned with OKEN Scanner

perioadă de învechire de 2 ani. Sortimentele „Superiore" şi „Riserva" au o tărie de cel puţin 15,5°, sortimentul „Liquoroso dolce", cel puţin 16,5°, iar sortimentul „Liquoroso secco", maximum 18°. Sortimentul „Liquoroso" necesită o perioadă de învechire de 3 ani, iar sortimentul „Riserva" de 4 ani.

VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO
Vin alb DOCG, produs în comuna San Gimignano din provincia Siena. Se obţine din struguri din soiul de viţă cu acelaşi nume, eventual amestecaţi cu soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie de cel puţin 11°, iar sortimentul „Riserva", care necesită o perioadă de învechire de 1 an, începând cu luna ianuarie următor culesului, are o tărie de 11,5°.

VERNACCIA DI SERRAPETRONA
Vin roşu DOC produs în comunele Belforte del Chianti, San Severino Marche şi Serrapetrona din provincia Macerata. Se obţine din struguri din soiurile Vernaccia de Serrapetrona şi Sangiovese, în amestec cu soiurile Montepulciano şi Ciliegiolo (maximum 15%) şi are o tărie de cel puţin 11,5°.

VESUVIO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin roşu, unul roz şi unul alb din provincia Napoli. Vinul roşu şi cel roz se obţin cu precădere din struguri din soiurile Piedirosso şi Sciacinoso (minimum 80%), la care se pot adăuga struguri Aglianico; ambele au o tărie de cel puţin 10,5°, iar sortimentul „Lacrima Christi" are o tărie de 12°. Vinul alb, produs din soiurile de viţă Coda di volpe şi Verdeca (minimum 80%), Falanghina şi Greco (maximum 20%), are o tărie de minimum 11° şi o tărie de 12° pentru sortimentul „Lacrima Christi".

VEZZENA
Brânză din Trentino şi din Alto Adige, din lapte de vacă. Se produce în bucăţi mari, are crusta groasă şi o perioadă de maturare între 6 luni şi 12 ani. Miezul semigras este compact, cu găuri şi cu gust dulce. În general, se consumă ca brânză de masă.

VIGNANELLO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru unele vinuri albe, un vin roşu şi unul roz din provincia Viterbo. Vinurile roşu şi roz sunt produse din struguri din soiurile Sangiovese (40–60%), Ciliegiolo (40–50%) şi struguri din soiuri locale autorizate de provincie. Ambele au o tărie de cel puţin 11°; vinul *Vignanello roşu* necesită o perioadă de învechire de 2 ani, iar sortimentul „Riserva" are o tărie de minimum 12°. Vinurile albe se obţin din soiurile de viţă Greco ori, în cazul vinului *Vignanello alb*, din struguri Trebbiano galben şi Trebbiano toscan (60–70%), Malvasia de Candia, Malvasia de Chianti (20–40%) şi din alte soiuri locale. Au o tărie de minimum 10,5–11,5°. Sortimentul „Superiore" din vinul *Vignanello alb* are cel puţin 11,5°.

VIN
Vinul este rezultatul transformării în alcool (totale sau parţiale) a zaharurilor din struguri sub acţiunea unor drojdii speciale. După cules, strugurii sunt băgaţi la teasc şi storşi, pentru a se obţine mustul. Borhoturile (ciorchinii fără boabe, cojile şi sâmburii) de struguri roşii pot rămâne în contact cu mustul pentru un timp îndelungat (dacă se doreşte obţinerea vinului roşu), pentru scurt timp

Scanned with OKEN Scanner

(pentru a obţine vin roz), ori sunt separate imediat (pentru a obţine vin alb). Din strugurii albi, chiar dacă borhotul rămâne în contact cu mustul, întotdeauna se obţine vin alb. Ca urmare a fermentaţiei mustului (favorizată de fermenţii din coajă sau de fermenţii adăugaţi în acest scop), zaharurile se transformă în alcool etilic, bioxid de carbon şi glicerină. Pentru a controla fermentaţia vinului şi a împiedica transformarea lui în oţet, deseori se adaugă bisulfit de potasiu, o sare care, în contact cu mustul, produce anhidridă sulfuroasă, care-l protejează împotriva oxidării. Pentru a se elimina depunerile, vinul este decantat de 2-5 ori. Se trece la limpezirea lui printr-un adaos de substanţe naturale cu ajutorul cărora reziduurile rămase după decantare se precipită pe fundul recipientului, apoi la operaţia de filtrare, care elimină toate reziduurile, pentru ca vinul să rămână şi mai limpede. După perioada de maturizare, unele vinuri roşii sunt supuse învechirii, pentru a li se îmbunătăţi calitatea; în schimb vinurile albe, cu excepţia câtorva, prin învechire îşi pierd din prospeţime şi aromă. Există şi vinuri speciale (cele seci, dulci şi licoroase sau tari, caracterizate printr-o tărie alcoolică de 14-18°), precum şi spumoase. Calitatea vinului depinde de diverşi factori, şi nu în ultimul rând, de priceperea producătorului de vinuri şi de desfăşurarea unor operaţii precise în podgorie şi în cramă.

CALITATEA VINULUI. Vinurile îmbuteliate se clasifică, în funcţie de calitate, în următoarele categorii:

Vin de masă. Sunt vinuri obişnuite, supuse unor norme şi controale mai puţin severe decât cele corespunzătoare vinurilor de calitate, şi cu o tărie alcoolică de 9° (de 7° pentru cele spumoase/acidulate). Unele vinuri apreciate şi scumpe sunt declarate „de masă", deoarece producătorii au ales să le producă în afara regulilor DOC (Denumire de Origine Controlată).

Vin de masă VQPRD. Prin această siglă se indică Vin de Calitate Produs în Regiuni Determinate (VCPRD), conform prevederilor din regulamentul comunitar care, în Italia, cuprinde:

– *IGT* (Indicaţii Geografice Tipice), pentru a garanta că vinul a fost produs, cel puţin în proporţie de 85%, din struguri dintr-o regiune specială (→ *IGT*).

– *DOC*, vin cu Denumire de Origine Controlată, pentru produsul vinificat conform cerinţelor stabilite, pentru fiecare sortiment de vin, prin decrete ministeriale emise în acest scop (→ *DOC*);

– *DOCG*, vin cu Denumire de Origine Controlată şi Garantată, siglă pentru vinurile DOC cu o vechime de cel puţin 5 ani şi de valoare recunoscută/ care au obţinut recunoaşteri speciale; pentru aceste produse (de exemplu, vinul Barolo şi vinul Brunello di Montalcino) există obligaţia de a face controale suplimentare faţă de vinurile DOC (→ *DOCG*).

Classico (clasic). Se atribuie vinurilor DOC produse într-o zonă restrânsă, cu tradiţie veche, cum este, de exemplu, vinul Chianti Classico.

Superiore. Calificativ pentru un vin DOC cu caracteristici excepţionale, datorate unor condiţii climaterice favorabile, care fac posibilă o tărie alcoolică mai mare decât cea obişnuită. Vinul Dolcetto di Asti, de exemplu, trebuie să aibă o tărie de 11,5°, iar sortimentul Superiore, de 12°.

Riserva. Calificativul este atribuit vinurilor supuse unei învechiri mai lungi decât perioada normală de învechire.

Scanned with OKEN Scanner

SUBSTANŢELE CONŢINUTE ÎN VIN		
Constituenţi	**Must**	**Vin**
Apă	750-850 g/l	750/900 g/l
Alcooli		
Alcool etilic	0	45–160 g/l
Alcool propilic	0	0,01–0,03 g/l
Alcool izopropilic	0	0,10–0,03 g/l
Alcool izoamilic	0	0,10–0,35 g/l
Alcool izobutilic	0	0,05–0,20 g/l
Alcool metilic	0	0,02–0,20 g/l
Butanol	0	0,002–0,02 g/l
Polialcooli		
Glicerol	0	4–20 g/l
Butanol 2-3	0	0,3–1,35 g/l
Sorbitol	0,10 g/l	0,1 g/l
Manitol	0	Urme
Mezoinositol	0,2–0,7 g/l	0,2–0,7 g/l
Zaharuri		
Glucoză	50–100 g/l	Urme în vinurile seci şi prezentă în vinurile dulci
Fructoză	50–100 g/l	Prezentă în vinurile dulci
Arabinoză	0,36–2 g/l	0,36–2 g/l
Ramnoză	0,15–0,3 g/l	0,15–0,3 g/l
Xiloză	0,05 g/l	0,05 g/l
Zaharoză	0,2 g/l	0
Gume şi pectine, polizaharide	3,5 g/l	Urme
Substanţe azotate		
Proteine	2–4 g/l	Urme
Peptone şi albumoze	Urme	
Aminoacizi liberi (*)	A se vedea mai jos	
Amidon	Urme	Urme
Amoniac	0,001–0,07 g/l	0,005–0,02 g/l
Vitamine		
B_1 (Tiamină)	250 mcg/l	50–70 mcg/l
B_2 (Riboflavină)	4 mcg/l	1–2 mcg/l
Acid pantotenic	500–3 000 mcg/l	300–1.000 mcg/l
Nicotinamide	700–1 000 mcg/l	200 mcg/l
H (Biotină)	2–4*105 mcg/l	1–2*105 mcg/l

Scanned with OKEN Scanner

SUBSTANŢELE CONŢINUTE ÎN VIN

Constituenţi	Must	Vin
Mezoinositol	200–450 mcg/l	100–450 mcg/l
B_6 (Piridoxină)	1–1,8 mcg/l	1–1,5*10 mcg/l
C (Acid ascorbic)	0,9 g/l	Până la 12 g/l
B_{12} (Ciancobalamină)	900–1.500 mcg/l	800–1400 mcg/l
Niacină	Urme	Urme

	Must	Vinuri albe	Vinuri roşii
Aminoacizi			
Arginină	327 mcg/l	46 mcg/l	47 mcg/l
Acid aspartic	2 mcg/l	38 mcg/l	31 mcg/l
Acid glutamic	173 mcg/l	200 mcg/l	221 mcg/l
Cistină	0	25 mcg/l	17 mcg/l
Glicocol	22 mcg/l	26 mcg/l	28 mcg/l
Istidină	11 mcg/l	14 mcg/l	14 mcg/l
Izoleucină	7 mcg/l	29 mcg/l	26 mcg/l
Leucină	20 mcg/l	19 mcg/l	19 mcg/l
Lizină	16 mcg/l	40 mcg/l	47 mcg/l
Metionină	1 mcg/l	4 mcg/l	5 mcg/l
Fenilalanină	5 mcg/l	16 mcg/l	19 mcg/l
Prolină	264 mcg/l	201 mcg/l	100 mcg/l
Serină	69 mcg/l	34 mcg/l	49 mcg/l
Treonină	258 mcg/l	111 mcg/l	187 mcg/l
Triptofan	0,6 mcg/l	0	2,5 mcg/l
Tirozină	0	13 mcg/l	11 mcg/l
Valină	6 mcg/l	36 mcg/l	45 mcg/l

	Must	Vin
Compuşi odoranţi		
Aldehide (etanale, propanale, vanilină, aldehide cinammica, acetale)	20 mg/l	80 mg/l
Terpeni	50 mcg/l	40 mcg/l
Esteri neutri (volatili): acetat de etil, lactat de etil, esteri ai acizilor graşi superiori (C3–12) combinaţi cu etanol	0,10–0,20 g/l	0,5–0,8 g/l
Esteri etilici ai acizilor tartaric, malic, succinic, citric; non volatili şi neodoranţi	0,1–1 g/l	0,5–1,5 g/l

Scanned with OKEN Scanner

SUBSTANŢELE CONŢINUTE ÎN VIN		
Constituenţi	**Must**	**Vin**
Acizi organici		
Acid tartaric	3–7 g/l	2–5 g/l
Acid malic	5–20 g/l	0–10 g/l
Acid citric	0,2–0,5 g/l	0–0,5 g/l
Acid succinic	0	0,5–1,5 g/l
Acid lactic	0	1–8 g/l
Acid citramalic	0	0,5–1 g/l
Acid galacturonic	0,5–1 g/l	0–0,2 g/l
Acid mucic	0–0,5 g/l	0,002–0,02 g/l
Acid gluconic	Prezenţă în musturi şi în vinuri provenite din struguri mucegăiţi	Prezenţă în musturi şi în vinuri provenite din struguri mucegăiţi
Acid piruvic	0,02–0,07 g/l	0,02–0,07 g/l
Acid cetoglutaric	0,01–0,04 g/l	0,010,04 g/l
Acid glicolic	Urme	Urme
Acid mezoxalic	Urme	Urme
Acid gliceric	Urme	Urme
Acid glioxilic	Urme	Urme
Acid zaharic	Urme	Urme
Acizi volatili		
Acid acetic	0	0,2–0,5 mg/l
Acid formic	0	0,01–0,1 mg/l
Acid butiric	0	Urme
Acid propionic	0	0
Acizi fenolici		
Acid ferulic	0,015 mg/l	0,0001 mg/l
Acid vanilic	0,015 mg/l	0,015 mg/l
Acid siringic	0,02 mg/l	0,03 mg/l
Acid cumaric sau cinamic	0,03 mg/l	0,03 mg/l
Acid ortohidroxibenzoic	0–0,002 g/l	0–0,0015 mg/l
Acid gentisic	Urme	0,0001 mg/l
Acid parahidroxibenzoic	Urme	Urme
Acid cafeic	Urme	Urme
Acid galic	Urme	Urme
Acid protocatehic	Urme	Urme
Antociani	0,5–2 g/l	0,1–1,5 g/l

Scanned with OKEN Scanner

SUBSTANŢELE CONŢINUTE ÎN VIN		
Constituenţi	**Must**	**Vin**
Flavonoli	0,5-2 g/l	0,1-1,5 g/l
Tanini	1–3 g/l	0,1–2,5 g/l
Resveratrol	0,03 g/l	0,006–0,02 g/l
Cationi minerali		
Potasiu	1–2,5 g/l	0,1–1,5 g/l
Calciu	0,05–0,2 g/l	0,01–0,15 g/l
Magneziu	0,02–0,25 g/l	0,1–0,2 g/l
Sodiu	0,02–0,25 g/l	0,02–0,03 g/l
Crom	0,05 g/l	0,05 g/l
Aluminiu	0,05 g/l	0.003 g/l
Siliciu	0,001 g/l	0,008 g/l
Fier	0.002–0,01 g/l	0–0,1 g/l
Cupru	0,0008–0,001 g/l	0–0,05 g/l
Zinc	0,0001–0,005 g/l	0,005 g/l
Mangan	0,0003–0,005 g/l	0,005 g/l
Plumb	0,00005–0,002 g/l	0,002 g/l
Arsenic	0,00001–0,0001 g/l	Urme
Cobalt	0,00002–0,00015 g/l	Urme
Anioni minerali		
Sulfuric	0,15–0,7 g/l	0,1–0,5 g/l
Clorhidric	0,025–0,20 g/l	0,02–0,15 g/l
Fosforic	0,005–0,60 g/l	0,004–0,05 g/l
Acid boric	0,00005–0,005 g/l	0,00004–0,004 g/l
Fluor	0,00005–0,005 g/l	0,00004–0,004 g/l
Brom	0,0001–0,0007 g/l	0,0001–0,0005 g/l
Iod	0.0001–0,0006 g/l	0,0001–0,0005 g/l

Vinul Barolo, de exemplu, necesită o perioadă de învechire de 4 ani, în timp ce sortimentul „Riserva", de 5 ani.

Novello/ Nou. Aparţin acestei categorii vinurile obţinute printr-o tehnologie specială şi îmbuteliate după aproximativ 2 luni şi care se consumă după 6 luni de la cules.

Liquoroso. Vin cu tărie alcoolică efectiv ridicată, între 15 şi 22°, în care se permite să se adauge, conform unor dispoziţii precise, alcool de vin, must fiert sau must concentrat.

Prin lege, vinurile DOC, DOCG, Superiore, Riserva şi Novello trebuie să poarte pe etichetă anul în care au fost culeşi strugurii.

O Compoziţia vinurilor, extrem de variată, depinde de zona viticolă în care au fost cultivaţi strugurii, de sortimentul

Scanned with OKEN Scanner

produsului, roşu sau alb, de tehnologia de prelucrare a mustului. Vinul nu furnizează proteine, nici carbohidraţi şi nici grăsimi, ci numai calorii produse de alcool (un raport de 516 kcal la 100 g de alcool pur). În cantităţi moderate (un pahar la masă şi numai în timpul meselor), vinul stimulează blând metabolismul, are un efect anxiolitic împotriva stresului şi este cardioprotector, creşte cantitatea de colesterol „bun", favorizează fluiditatea sângelui, opreşte creşterea tensiunii arteriale, ateroscleroza, împiedică dezvoltarea cheagurilor în vasele sanguine, dezvoltă o acţiune antibacteriană şi antivirală, reduce riscul calculilor biliari, încetineşte îmbătrânirea ţesuturilor şi stimulează digestia. [*T.C.*]

VIN BRULÉ/VINARS
Băutură obţinută din vin, în general roşu, încălzit până la punctul de fierbere şi îmbogăţit cu scorţişoară, cuişoare, coajă de lămâie şi zahăr.

VIN SANTO DEL CHIANTI CLASSICO OCCHIO DE PERNICE
Vin roz DOV din provinciile Firenze şi Siena. Se obţine din struguri din soiurile Sangiovese, la care se pot adăuga struguri din alte soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie de minimum 14°. Necesită o perioadă de învechire până în luna noiembrie din cel de-al treilea an următor culesului.

VIN SANTO DEL CHIANTI CLASSICO
Vin alb DOC din provinciile Firenze şi Siena. Este produs din soiurile de viţă Trebbiano toscan şi/sau Malvasia şi din alte soiuri autorizate de provincie. Are o tărie de cel puţin 14° pentru sortimentul „secco" şi minimum 13° pentru sortimentul „amabile" (demidulce, *n.tr.*). Necesită o perioadă de învechire până în luna noiembrie din cel de-al treilea an următor culesului şi din cel de-al patrulea an pentru sortimentul „Riserva".

VIN SANTO DI MONTEPULCIANO
Denumire de origine controlată (DOC) pentru un vin alb şi unul roşu, din provincia Siena. Vinul alb se obţine din struguri din soiurile Trebbiano toscan şi/sau Malvasia (70%), amestecaţi cu struguri din alte soiuri locale. Vinul roşu este produs din struguri din soiurile Sangiovese, la care se adaugă struguri din alte soiuri locale.

VINAIGRETTE
Sos pentru asezonarea salatelor, preparat din ulei şi oţet sau suc de lămâie, sare şi piper.

VINO CHINATO
Vin aromatizat cu scoarţă de chinină.

VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO
Vin roşu DOCG, produs în comuna Montepulciano din provincia Siena. Se obţine din soiurile de viţă Sangiovese (60–80%), Canaiolo negru (10–20%) şi din alte soiuri locale autorizate de provincie. Are o tărie de minimum 12,5° şi necesită o perioadă de învechire de 2 ani, din ianuarie următor culesului, iar sortimentul „Riserva" necesită 3 ani de învechire.

VISCERE
Organele interne, conţinute în carcasa bovinelor, porcinelor, ovinelor şi a păsărilor (→ *organe*).

VITAMINA A
Aparţine clasei de vitamine liposolubile, adică solubile în grăsimi sau în solvenţi

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în vitamina A sau retinol eq (µg /100 g)			
Ficat de porc	16500	Oregano uscat măcinat	690
Ficat de vită	16500	Busuioc	658
Ficat de oaie	15000	Cartofi dulci	655
Ficat de cal	11000	Ou de găină, gălbenuş	640
Drob de miel	7500	Dafin	618
Boia de ardei	6060	Dovleac galben	599
Potroace de pui	5500	Salvie uscată măcinată	590
Măruntaie de iepure	4550	Burrini (brânză de bivoliţă)	585
Organe de viţel	4163	Caviar	560
Pătrunjel uscat	3625	Cicoare verde	542
Pastă de tomate	2500	Spanac	485
Ţipar de râu	1200	Ton	450
Morcov	1148	Haşmă	445
Ficăţei de pui	1087	Năsturel	420
Bulion de roşii	1083	Cheddar	420
Ţipar de mare	980	Creson	392
Pătrunjel	943	Arpagic	383
Busuioc uscat măcinat	938	Cimbrişor uscat măcinat	380
Ou de găină, întreg	850	Gorgonzola	364
Ardei iuţi	824	Provoloncino dulce	363
Măghiran	807	Montasio	363
Unt	806	Ou de raţă	360
Mentă uscată	805	Caisă	360
Ulei de măsline vitaminizat	800	Urzică	358
Valeriană	709	Mascarpone	353

apolari, şi prin aceste substanţe este distribuită către diversele ţesuturi. Vitamina A este prezentă în ţesuturile animale, ca *retinolul*, precum şi în ţesuturile vegetale, *carotenoidele*. Carotenoidele sunt foarte numeroase, în natură există în jur de 600 de tipuri diverse, dintre care cel mai răspândit este *betacarotenul*. În organism, unele carotenoide sunt transformate în retinol la nivelul mucoasei intestinale.

Funcţii. Vitamina A îndeplineşte funcţii numeroase şi importante:

– este fundamentală în mecanismul vederii şi pentru adaptarea ochiului la lumină de intensitate scăzută; nu întâmplător numele formei active a acestei vitamine, *retinol*, derivă din termenul retină;

– favorizează creşterea organismului prin stimularea diferenţierii celulare;

– este absolut indispensabilă pentru sănătatea pielii, a mucoaselor, a părului şi a unghiilor;

– este utilizată în domeniul dermatologic pentru tratarea acneei juvenile şi a psoriazisului;

– este implicată în sistemul imunitar prin mecanisme încă necunoscute în totalitate; pare să joace un rol antitumoral, care este încă în studiu.

Surse alimentare. Vitamina A este înmagazinată în ficat; prin urmare, principalele surse alimentare sunt ficatul şi uleiul din ficat de peşte. Surse semnificative sunt şi ouăle, anghila, laptele şi lactatele. În schimb carotenoidele abundă în vegetale, mai ales în mirodenii, în fructe, în zarzavaturile şi legumele de culoare galben-portocalie sau roşie. Sunt

Scanned with OKEN Scanner

prezente şi în legumele verzi (în spanac, de exemplu). [*T.C.*]

VITAMINA B_1

Vitamina B_1, numită şi tiamină, aparţine categoriei de vitamine hidrosolubile (adică, solubile în apă sau în solvenţii polari), ca şi celelalte vitamine din grupa B, este prezentă în natură şi organismul este în stare s-o sintetizeze prin intermediul florei bacteriene din intestin.

FUNCŢII. Vitamina B_1 participă pe post de coenzimă la diverse reacţii din metabolismul carbohidraţilor. Pe lângă aceasta, este esenţială deoarece:

– permite o creştere şi dezvoltare normală;
– joacă un rol important în transmisia impulsurilor nervoase;
– vindecă *beri beri*, boală care se datorează lipsei de tiamină şi care provoacă dezechilibrări ale aparatului digestiv, ale aparatului cardiovascular şi ale sistemului nervos;

SURSE ALIMENTARE. Tiamina este prezentă în foarte multe alimente, atât animale, cât şi vegetale: în drojdia de bere, în tărâţele şi germenii de grâu, precum şi în mezeluri cum sunt şunca preparată şi crudă, salamul coppa şi pancetta. De asemenea, sunt o sursă optimă de tiamină: ficatul, inima, rinichii, toate cerealele, mai ales cele integrale, legumele uscate, fructele uscate. Vitamina B_1 este foarte delicată şi este distrusă de căldură şi de aciditatea mediului. [*T.C.*]

VITAMINA B_{12}

Vitamina B_{12} reprezintă un grup de substanţe definite drept *cobalamine*, întrucât se caracterizează prin prezenţa unui element mineral esenţial în structura lor: cobaltul. Formele cele mai cunoscute ale

Alimentele cele mai bogate în vitamina B_1 sau tiamină (mg /100 g)

Concentrat pentru supe de legume	5,18	Ceafă	0,60
Germeni de grâu	2,44	Orez spart integral	0,59
Seminţe de floarea-soarelui	1,60	Mazăre uscată	0,58
Arahide	1,52	Vită, inimă	0,58
Carne de porc (pulpă)	1,35	Pancetta	0,58
Carne de porc, biftec	1,12	Şuncă crudă slabă	0,58
Fulgi din tărâţe de grâu	1,00	Linte	0,57
Fulgi de porumb	1,00	Fulgi de ovăz	0,55
Orez expandat	1,00	Roşii uscate la soare	0,53
Soia, seminţe	0,99	Făină de ovăz	0,52
Paste făinoase din făină integrală	0,99	Şuncă fiartă slabă	0,52
Şuncă crudă	0,91	Cal, inimă	0,51
Făină de soia	0,90	Alune	0,51
Tărâţe de grâu	0,89	Cimbrişor uscat măcinat	0,51
Fistic uscat	0,82	Bob uscat	0,50
Ovăz	0,76	Musli	0,50
Făină integrală de soia	0,75	Fistic	0,50
Drojdie de bere comprimată	0,71	Oaie, inimă	0,49
Cereale (amestec în batoane)	0,70	Usturoi, praf	0,47
Fistic prăjit şi sărat	0,70	Pancetta	0,45
Capocollo (salam din ceafă porc)	0,70	Nuci uscate	0,45
Soia, biftec	0,70	Fasole ţucără	0,45
Boia de ardei	0,64	Miel, măruntaie	0,45
Chimion	0,63	Fasole	0,44

Scanned with OKEN Scanner

vitaminei B_{12} sunt *hidroxicobalamina* şi *cianacobalamina*. Vitamina B_{12} participă la metabolismul tuturor celulelor în fază de dezvoltare, mai ales al celor din sânge. În această funcţie acţionează în asociaţie cu alte substanţe, cum sunt acidul folic, vitamina C şi acidul pantotenic (vitamina B_5). Digestia şi absorbţia vitaminei B_{12} depind de următorii factori:

– aciditatea sucului gastric, care permite separarea ei de proteinele introduse prin alimentaţie;

– secreţia unei substanţe numită factor intrinsec, adică o glicoproteină, produsă de mucoasa stomacală, care leagă vitamina B_{12} şi permite absorbţia acesteia la nivelul ileonului, pentru a fi apoi înmagazinată în ficat (aproximativ 60%) şi în muşchi (aproximativ 30–40%).

FUNCŢII. Vitamina B_{12} este esenţială pentru:

– toate procesele de creştere şi dezvoltare celulară, deoarece participă la sinteza precursorilor ADN: s-a dovedit eficientă în terapia unor boli ale aparatului digestiv, caracterizate prin degenerarea celulelor epiteliale;

– pentru prevenitrea şi tratamentul anemiei megaloblastice (numită cândva anemie pernicioasă), maladie caracterizată prin globule roşii mai mari, dar mai imature şi în număr mai mic decât normalul, care se manifestă prin constipaţie, paloare, deranjamente ale aparatului digestiv şi nervos;

– protejarea şi buna funcţionare a sistemului nervos: poate alina simptoame ca iritabilitate, deteriorarea memoriei, insomnie, depresie, dureri de cap.

SURSE ALIMENTARE. Vitamina este sintetizată de microflora intestinală şi este conţinută în cantitate semnificativă în alimente de origine animală, în care se găseşte legată de proteine. O sursă optimă de vitamina B_{12} sunt:

– carnea şi organele, în particular ficatul;

– carnea de peşte şi mai ales moluştele, peştii albaştri, păstrăvul, somonul, tonul;

ouă; lapte şi brânzeturi. [*T.C.*]

VITAMINA B_{13}

→ *orotic, acid*

VITAMINA B_2

Vitamina B_2, numită şi *riboflavină*, aparţine vitaminelor din complexul B şi este o vitamină hidrosolubilă, adică solubilă în apă şi în solvenţi polari. Este sensibilă la lumină şi din acest motiv, alimentele care o conţin trebuie păstrate la întuneric.

FUNCŢII. Este necesară, în general, pentru dezvoltarea normală şi viaţa celulelor la persoanele adulte, dar mai ales la nounăscuţi şi la copii. Participă la metabolismul carbohidraţilor, al lipidelor şi al proteinelor; prin urmare, este utilă pentru:

– conservarea tuturor ţesuturilor în stare de sănătate, în special a mucoaselor oculare şi a aparatului digestiv;

– menţinerea rezistenţei fizice la adult;

– creşterea pielii şi a părului.

SURSE ALIMENTARE: Vitamina B_2 este conţinută în numeroase alimente, în special în: ficat (alimentul cel mai bogat în această vitamină la modul absolut), lapte, lactate, ouă, drojdie de bere, măruntaie (rinichi, inimă); cereale integrale şi legume (mai ales soia); zarzavaturi cu frunza verde (spanac, sfeclă, cicoare verde);

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în vitamina B_2 sau riboflavină (mg /100 g)			
Vită, ficat	3,30	Oaie, inimă	0,80
Oaie, ficat	3,28	Musli	0,70
Porc, ficat	2,98	Produse lactate	0,68
Cal, ficat	2,88	Roquefort	0,65
Vită, rinichi	2,25	Caviar	0,62
Miel,măruntaie	2,04	Germeni de grâu	0,61
Lapte de vacă degresat, praf	1,80	Bresaola	0,60
Boia de ardei	1,74	Cicoare verde	0,53
Drojdie de bere comprimată	1,65	Camembert	0,53
Orez expandat	1,50	Taleggio	0,52
Fulgi de porumb	1,50	Soia, seminţe	0,52
Fulgi din tărâţe de grâu	1,50	Mozzarella	0,51
Pui, ficăţei	1,36	Scamorza (caş moale)	0,51
Lapte de vacă integral, praf	1,31	Mozzarella de bivoliţă	0,51
Porc, inimă	1,27	Iepure, măruntaie	0,50
Ciuperci uscate	1,27	Cod sărat şi uscat (stoccafisso)	0,50
Viţel, măruntaie	1,21	Roşii uscate (la soare)	0,49
Ou de găină, întreg	1,20	Ciocolată albă	0,49
Ceai frunze	1,20	Tempeh	0,48
Cereale (amestec în batoane)	1,00	Caciotta afumată	0,47
Cal, inimă	0,91	Pecorino	0,47
Vită, inimă	0,89	Caciotta romană de oaie	0,47
Provolone	0,83	Caşcaval	0,45

ciuperci; fructe uscate (mai ales migdale). [*T.C.*]

VITAMINA B_3

Altă denumire pentru → *niacină*.

VITAMINA B_5

Vitamina B_5, mai cunoscută sub numele de *acid pantotenic*, se găseşte în toate celulele vii. Este atât de răspândită deoarece este un precursor esenţial al coenzimei A (CoA), o substanţă care permite desfăşurarea tuturor reacţiilor principale ale metabolismului carbohidraţilor, aminoacizilor şi al acizilor graşi şi, prin urmare, este un constituent de bază al tuturor celulelor. Este hidrosolubilă (adică este solubilă în apă) şi poate fi sintetizată

Alimentele cele mai bogate în vitamina B_5 (mg /100 g)			
Drojdie de bere	12,00	Somon	1,65
Mânzat, ficat	7,51	Langustă	1,64
Miel, ficat	7,27	Hrişcă	1,50
Pui, ficat	6,19	Linte	1,40
Tărâţe de grâu	2,89	Germeni de grâu	1,38
Ciuperci	2,20	Floarea-soarelui, seminţe	1,38
Arahide	2,08	Broccoli	1,20
Mazăre uscată	2,00	Grâu integral	1,10
Păstrăv	1,94	Avocado	1,10
Gorgonzola	1,73	Ardei roşii iuţi	1,10
Ou întreg	1,73	Orez integral	1,07
Soia	1,69	Conopidă şi varză	1,00

Scanned with OKEN Scanner

parţial de către microflora intestinală.

FUNCŢII. Această vitamină este foarte importantă pentru menţinerea organismului în stare de sănătate, în special pentru sănătatea pielii, a ficatului, a glandelor suprarenale şi a sistemului nervos. Vitamina B_5 este importantă pentru:

– metabolismul energetic;
– sinteza acizilor graşi;
– sinteza colesterolului;
– îmbunătăţirea capacităţii de răspuns la situaţii de stres şi de oboseală;
– prevenirea îmbătrânirii premature a pielii.

SURSE ALIMENTARE. Vitamina B_5 este prezentă în aproape toate alimentele, vegetale şi animale, dar cele mai mari cantităţi se găsesc în carne şi organe, mai ales în ficatul de mânzat şi de viţel, în peşte, gălbenuş de ou, cereale integrale, legume, broccoli, conopidă şi varză, ardei roşii iuţi, fructe uscate şi castane, drojdie de bere şi lăptişor de matcă. [T.C.]

VITAMINA B_6

Prin termenul de vitamina B_6, sunt identificate *piridoxina*, *piroxidale* şi *piridoxamina*. Aparţine marii grupe a vitaminelor B şi face parte din categoria vitaminelor hidrosolubile (care sunt solubile în apă şi în solvenţi polari). Vitamina B_6 este în parte sintetizată de microflora bacteriană din intestin, prin urmare trebuie introdusă în organism prin alimentaţie.

FUNCŢII. Vitamina B_6 îndeplineşte funcţii importante în organism:

Alimentele cele mai bogate în vitamina B_6 (mg /100 g)

Germeni de grâu	3,30	Curcan, piept	0.81
Ulei de porumb vitaminizat	2,50	Floarea-soarelui, seminţe	0,77
Tempeh	1,86	Somon	0.75
Fulgi de tărâţe de grâu	1,80	Sepie	0,69
Fulgi de porumb	1,80	Nuci	0,67
Orez expandat	1,80	Fazan	0,66
Ulei de măsline vitaminizat	1,70	Carne de viţel	0,65
Ceapă uscată	1,60	Praz	0,64
Musli	1,60	Castane uscate	0,64
Tărâţe de grâu	1,38	Făină de castane	0,64
Şofran	1,30	Arahide prăjite şi sărate	0,63
Oregano	1,21	Şuncă crudă	0,62
Salvie	1,21	Porumb	0,62
Broaşte	1,20	Carne de porc	0,62
Dafin	1,00	Şuncă crudă slabă	0,62
Usturoi, praf	0,99	Speck	0,62
Ciuperci uscate	0,97	Bibilică, pulpe	0,61
Linte	0,93	Drojdie de bere comprimată	0,60
Cod sărat şi uscat	0,86	Lapte de vacă degresat, praf	0,60
Cartofi, fulgi instant	0,84	Prepeliţă	0,60
Vită, ficat	0,83	Alune	0,59
Cal, ficat	0,83	Porc, ficat	0,59
Pui, ficăţei	0,82	Porc, biftec	0,59
Bibilică, piept	0,81	Arahide	0,59
Curcă	0,81	Iepure, carne grasă	0,59

Scanned with OKEN Scanner

– participă la metabolismul aminoacizilor, al carbohidraţilor şi al lipidelor;
– favorizează producerea de globule roşii, anticorpi şi chiar transformarea triptofanului în niacină (vitamina B_3/PP);
– contribuie la reglarea funcţionării aparatului digestiv, a sistemului muscular şi a sistemului nervos.

SURSE ALIMENTARE. Se găseşte atât în alimentele de origine animală, cât şi vegetală. Cele mai bune surse alimentare de vitamina B_6 sunt: carnea, organele, unii peşti, verdeţuri şi zarzavaturi (ceapă, usturoi, praz, cartofi şi broccoli), legume (linte şi fasole roşie boabe), toate cerealele, mai ales cele integrale, fructe (nuci, alune, avocado, castane şi arahide). Cel mai bun integrator de vitamina B_6 este drojdia de bere. [*T.C.*]

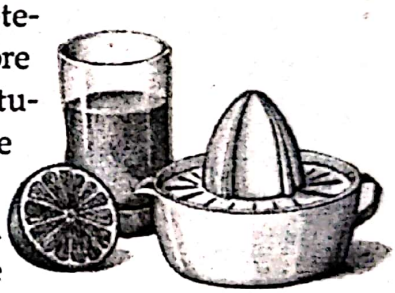
VITAMINA B_9

→ *folic, acid.*

VITAMINA C

Vitamina C sau *acidul ascorbic* aparţine categoriei de vitamine hidrosolubile, adică solubile în apă sau în solvenţi polari.

FUNCŢII. Vitamina C este indispensabilă pentru desfăşurarea multor funcţii vitale:
– este cofactor în diferite reacţii importante pentru metabolismul celular;
– este indispensabilă pentru formarea colagenului, proteină ale cărei fibre formează ţesuturile de susţinere din organism;
– favorizează buna stare de



Alimentele cele mai bogate în vitamina C (mg /100 g)

Ardei iuţi	229	Portocală	50
Suc de portocală concentrat	210	Frunze de varză	47
Coacăze negre	200	Cicoare verde	46
Urzică	175	Vită, splină	46
Pătrunjel	162	Arpagic	45
Ardei galbeni	151	Oregano	45
Portocală, coajă	136	Oranjadă	44
Lămâie, coajă	130	Suc de lămâie proaspăt	43
Pătrunjel uscat	120	Roşii în conservă	43
Vârfuri de nap	110	Roşii bulion/concentrat	42
Roşii în ulei	102	Mandarine	42
Kiwi	85	Vită, plămân	40
Frunze de nap	81	Grepfrut	40
Varză de Bruxelles	81	Coacăze roşii	40
Frunze de varză	77	Roşii uscate	39
Boia de ardei	71	Valeriană	38
Năsturel	62	Grepfrut roşu	38
Suc de caise	60	Mango	37
Papaya	60	Minole, clementine	37
Lăptucă	59	Andive	35
Conopidă	59	Fulgi de tărâţe de grâu	35
Broccoli	54	Ceapă uscată	33
Spanac	54	Oaie, ficat	33
Fragi, căpşuni	54	Suc de mandarine	32
Varză roşie	52	Pepene galben văratic	32
Lămâie	50	Ţelină	32

Scanned with OKEN Scanner

sănătate a oaselor, dinţilor şi gingiilor;
– este coimplicată în metabolismul unor neurotransmiţători, unor medicamente şi steroizi;
– măreşte biodisponibilitatea mineralelor;
– ajută la absorbţia şi utilizarea fierului, indispensabil pentru globulele roşii din sânge, şi este utilă pentru prevenirea hemoragiilor;
– stimulează sistemul imunitar, făcând să crească rezistenţa organismului la infecţii;
– acţionează ca antioxidant, neutralizând acţiunea dăunătoare a radicalilor liberi, resturi de molecule periculoase pentru organism;
– menţine tonicitatea vaselor sanguine şi capilare şi previne formarea vânătăilor şi a cuperozei;
– previne bolile infecţioase;
– apără organismul împotriva agenţilor contaminanţi;
– reduce efectele negative ale stresului.

SURSE ALIMENTARE. Fructele şi legumele sunt bogate în vitamina C, mai ales kiwi, citricele, ardeiul gras şi cel iute, broccoli, papaia, mango, pătrunjelul, coacăzele, fragii şi căpşunile, varza şi spanacul. Vitamina C este prezentă în cantitate semnificativă în unele ţesuturi, cum sunt glandele suprarenale, creierul, globulele albe. [*T.C.*]

VITAMINA D

Vitamina D este o vitamină liposolubilă (care se dizolvă în grăsimi şi în solvenţii apolari) şi se prezintă în diferite forme, identificate prin numere de la 1 la 5. Cele cu putere antirahitică mai mare sunt două: vitamina D_2 sau *ercocalciferol* şi vitamina D_3 sau *colecalciferol*. Pentru unele caracteristici ale sale, vitamina D este considerată mai degrabă un hormon decât o vitamină. Într-adevăr:

Alimentele cele mai bogate în vitamina D (µg /100 g)

Hering	19,00	Ţipar de mare	4,90
Somon în saramură	17,00	Ton în ulei, fără ulei	4,88
Ton	16,30	Lapte de vacă condensat	4,81
Hering afumat	16,00	Hamsii în saramură	4,60
Ulei de măsline vitaminizat	15,00	Sardine sărate (sardina pilchardus)	4,60
Aterine	11,00	Sardea	4,50
Cernia de adâncime	11,00	Sardine în ulei	4,30
Peşte spadă	11,00	Mânătarcă	3,10
Hamsie	11,00	Chitarcă (mânătarcă roşie)	3,10
Crap	10,60	Zbârciog	3,10
Ştiucă	10,60	Scrumbie	3,00
Lin	10,60	Crăiţe	2,10
Păstrăv	10,60	Ciuperci uscate	2,10
Peşte palombo	9,10	Ciuperci în ulei	2,10
Somon	8,00	Ghebe	2,10
Ou de găină, întreg	6,75	Urechiuşe	2,10
Ţipar de apă dulce (de râu)	6,57	Aluat franţuzesc	1,76
Ou de raţă	6,52	Ou de găină întreg	1,75
Caviar	5,87	Ou de curcă	1,75
Ou de gâscă	5,00	Porc, ficat	1,70
Hamsii în ulei	5,00	Barbun	1,31
Ou de găină, gălbenuş	4,94	Viţel, carne macră	1,76

Scanned with OKEN Scanner

– poate fi sintetizată în parte dintr-un precursor, în epidermă, sub acţiunea luminii solare;
– nu este înmagazinată în ficat, spre deosebire de celelalte vitamine liposolubile;
– pentru a-şi exercita activitatea, trebuie să fie transformată de ficat şi rinichi în forma sa activă.

FUNCŢII. Vitamina D exercită numeroase funcţii şi mecanismul său de acţiune este deseori comparat cu cel al hormonilor steroizi:
– coparticipă la reglarea absorbţiei calciului şi a fosforului în procesul de formare a oaselor şi a dinţilor;
– există ipoteza că poate dezvolta o acţiune antitumorală;
– este fundamentală pentru prevenirea rahitismului infantil.

SURSE ALIMENTARE. Vitamina D este prezentă mai ales în alimentele de origine animală. Cele care conţin cantităţi mai mari de vitamina D sunt: peştii, în particular hamsiile, somonul, tonul şi peştele spadă; ouăle (mai ales gălbenuşul); laptele. Alimentele de origine vegetală au un aport redus de vitamina D; cele mai mari cantităţi se găsesc în ciuperci şi legume cu frunza verde închis. [*T.C.*]

VITAMINA E

Vitamina E este o vitamină liposolubilă (care se dizolvă în grăsimi şi în solvenţii apolari), compusă dintr-un grup de substanţe numite *tocoferoli* şi *tocotrienoli*, cea mai puternică, sub aspectul valorii biologice şi nutriţionale foarte ridicate, fiind *alfatocoferolul*.

Alimentele cele mai bogate în vitamina E (mg /100 g)			
Ulei din germeni de grâu	136,70	Salvie uscată măcinată	9,15
Ulei de porumb vitaminizat	90,00	Rozmarin uscat	9,15
Ulei de floarea-soarelui	49,20	Pătrunjel uscat	9,15
Floarea-soarelui, seminţe	37,77	Cimbrişor uscat măcinat	9,15
Ulei de palmier	33,10	Busuioc uscat măcinat	9,15
Margarină vegetală	32,60	Caviar	7,00
Ulei din seminţe de struguri	31,90	Ţipar de râu	5,55
Ulei de susan	29,10	Ton în ulei, fără ulei	5,55
Ulei din diverse seminţe	27,42	Bulion de roşii	5,37
Alune	24,98	Roşii îm conservă	5,37
Migdale dulci	23,96	Fistic	5,21
Ulei de rapiţă	22,20	Ulei de măsline	5,10
Germeni de grâu	22,00	Mentă	5,00
Ulei de măsline extravirgin	21,42	Unt de arahide	4,99
Maioneză	18,99	Cartofi dulci	4,56
Ulei de porumb	17,20	Ou de găină, întreg	4,28
Ulei de soia	16,10	Avocado	4,19
Ulei de arahide	15,20	Fistic prăjit şi sărat	4,16
Ulei de măsline vitaminizat	15,00	Ţipar de mare	4,14
Margarină	12,30	Nuci	3,85
Pastă de migdale	11,98	Musli	3,20
Arahide	10,09	Ou de găină, gălbenuş	3,11
Coconari (sămânţă de pin)	9,50	Ciocolată cu alune	2,99
Măghiran	9,15	Anghinare în ulei	2,98

Scanned with OKEN Scanner

FUNCŢII. Vitamina E dezvoltă în special o acţiune antioxidantă la diferite niveluri:
– evită oxidarea acizilor graşi prezenţi în membranele celulelor, protejând mai ales structurile şi ţesuturile care au o activitate mai intensă, cum sunt, de exemplu, globulele roşii, muşchii, pielea;
– acţionează în sinergie cu alţi compuşi antioxidanţi cu scopul de a apăra diverse substanţe, printre care vitaminele;
– permite globulelor roşii să transporte mai mult oxigen spre ţesuturi, îmbunătăţind, de exemplu, funcţionarea muşchilor şi a inimii;
– favorizează dilatarea vaselor sanguine şi întăreşte pereţii capilarelor;
– reduce posibilitatea de formare a cheagurilor în sânge (acţiune anticoagulantă);
– stimulează secreţia urinară;
– încetineşte procesele de îmbătrânire. În particular, s-a dovedit eficientă în protejarea organismului împotriva apariţiei unor tumori; în prevenirea aterosclerozei şi diminuarea riscului de maladii cardiace; îmbunătăţirea activităţii musculare; prevenirea şi favorizarea vindecării cicatricilor şi a plăgilor cutanee; creşterea fertilităţii masculine şi feminine; reducerea riscului de tulburări de vedere şi de cataractă la persoanele în vârstă.
SURSE ALIMENTARE. Vitamina E este conţinută în cantităţi semnificative în alimentele vegetale bogate în acizi graşi mononesaturaţi şi polinesaturaţi, cum sunt: uleiul din germeni de grâu, uleiul de seminţe, uleiul de măsline (cel extravirgin conţine cea mai mare cantitate de vitamina E), seminţe uleioase, fructe uscate, cererale integrale. Se găseşte, de asemenea, în mirodenii (măghiran, salvie, cimbrişor etc.), în caviar, în cartofi dulci (batata), ouă şi avocado, în sparanghel, broccoli, spanac, roşii, ardei roşu iute. [*T.C.*]

VITAMINA H

→ *biotină*.

VITAMINA K

Vitamina K nu este o substanţă unică, ci mai degrabă o serie de compuşi. Este prezentă în diverse alimente, dar este şi produsă de flora bacteriană intestinală. Aparţine categoriei vitaminelor liposolubile, adică a vitaminelor solubile în grăsimi şi în solvenţi apolari.
FUNCŢII. Vitamina K îndeplineşte funcţii de reglare a coagulării sângelui. S-a emis ipoteza că posedă o acţiune anticancerigenă şi că asigură protecţie împotriva osteoporozei.
SURSE ALIMENTARE. Sursa cea mai însemnată de vitamina K este flora bacteriană intestinală; se găseşte şi în unele vegetale (spanac, vârfuri de nap, conopidă, broccoli, varză de Bruxelles, varză creaţă, sparanghel, salată, mazăre, soia, fasole, cartofi, roşii), în ficat, lapte de vacă şi în brânzeturi, în ulei de porumb şi în ceai verde chinezesc. [*T.C.*]

VITAMINĂ

Fiecare dintre componentele unui grup de substanţe din punct de vedere chimic foarte diferite între ele. În general, vitaminele se clasifică în două grupe mari:
– *Vitamine liposolubile* (care se dizolvă în grăsimi): A, D, E, K. Acestea iau parte la reacţii speciale cu funcţii specializate (vedere, formarea oaselor, procese de oxidare celulară, coagularea sângelui), se pot acumula în organism (mai ales în ficat), formând rezerve utile pentru situaţiile de necesitate.

Scanned with OKEN Scanner

– *Vitamine hidrosolubile* (care se dizolvă în apă): C, B_1 (tiamină), B_2 (riboflavină), B_3/PP (niacină), B_6 (piridoxină), B_5 (acid pantotenic), B_{12} (cobalamină), B_9 (acid folic), H (biotină). Acestea favorizează activarea proceselor metabolice prin producerea de energie şi nu se acumulează în organism. Sunt foarte sensibile la acţiunea căldurii şi la prepararea alimentelor.

FUNCŢII. Toate vitaminele sunt indispensabile pentru dezvoltarea şi sănătatea organismului, deoarece îi reglează procesele fundamentale; adică, sunt bioregulatoare. Vitaminele nu pot fi sintetizate de către organism şi, prin urmare, fiind necesare în cantităţi foarte mici, trebuie introduse periodic prin alimentaţie. Unele pot fi sintetizate de flora intestinală, în cantităţi mici. Ca şi sărurile minerale, fibrele alimentare şi apa, vitaminele nu au aport de energie, nici nu aportă materiale pentru construirea ţesuturilor.

SURSE ALIMENTARE. Vitaminele sunt conţinute, în diferite concentraţii, în toate alimentele de origine vegetală şi animală.

[*T.C.*]

VITĂ

Vita adultă (căreia îi este dedicată această explicaţie) şi *viţelul de lapte* (până la 4 luni, *n.tr.*) sunt cele două categorii în care se împart din punct de vedere legal şi fiscal vitele pentru abator. Vita adultă se deosebeşte de viţel prin greutatea sa în momentul tăierii (peste 300 kg) şi prin funcţionalitatea stomacului (care încă nu funcţionează la viţel, acesta având o alimentaţie exclusiv lactată). În general, vitele se clasifică în:

– *viţel*, mascul sau femela care nu a fătat şi nici nu este gestantă, între 18 şi 24 de luni;

– *mânzat*, mascul castrat, sub patru ani, sau femelă până la trei ani, care n-a fătat sau este în primele şase luni de gestaţie;

– *bou*, mascul castrat, în vârstă de peste patru ani;

– *taur*, mascul necastrat, destinat montei;

– *vacă*, femelă care a fătat sau care a trecut de şase luni de gestaţie.

○ Animalele tăiate (carcase) sunt împărţite în două *jumătăţi* prin secţionare de-a lungul şirei spinării: fiecare jumătate se împarte apoi în două *sferturi*, cel anterior şi cel posterior. În continuare, vom menţiona sortimentele cele mai cunoscute, după denumirea lor populară (dar, a se vedea şi → *carne*; → *creier*; → *ficat*; → *splină*; → *bojoci*; → *maţe*; → *rinichi*).

SFERTUL ANTERIOR. ***Guşa***: muşchi de valoare gastronomică scăzută, inserat cu ţesut conjunctival, este bună pentru rasol amestecat (bollito), tocană înăbuşită sau tocătură.

Capacul din faţă: bucată cuprinsă între *musculatura groasă a spetei* (13) şi *rasolul alb din faţă* (8), adecvată mai ales pentru mâncărurile cu preparare semirapidă sau lentă (tocane şi rasoluri).

Spată cu os: muşchi din partea interioară a umărului (subscapular şi marele rotund) este o bucată adecvată pentru felurile de mâncare cu preparare lentă.

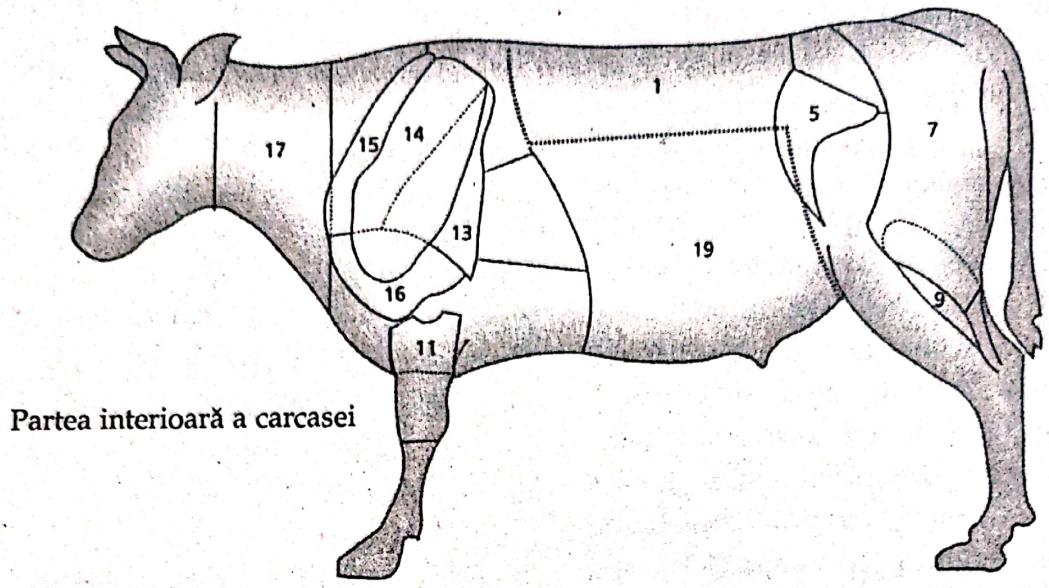
Coaste: a nu se confunda cu antricotul, este o bucată care este amplasată pe primele vertebre dorsale şi este constituită din porţiunile finale ale muşchilor gâtului şi din porţiunile iniţiale ale muşchilor spatelui. De obicei se toacă.

Musculatura groasă a spetei: poate fi utilizată pentru biftec şi escalop (secţiunea principală), fie pentru tocături (capetele muşchiului).

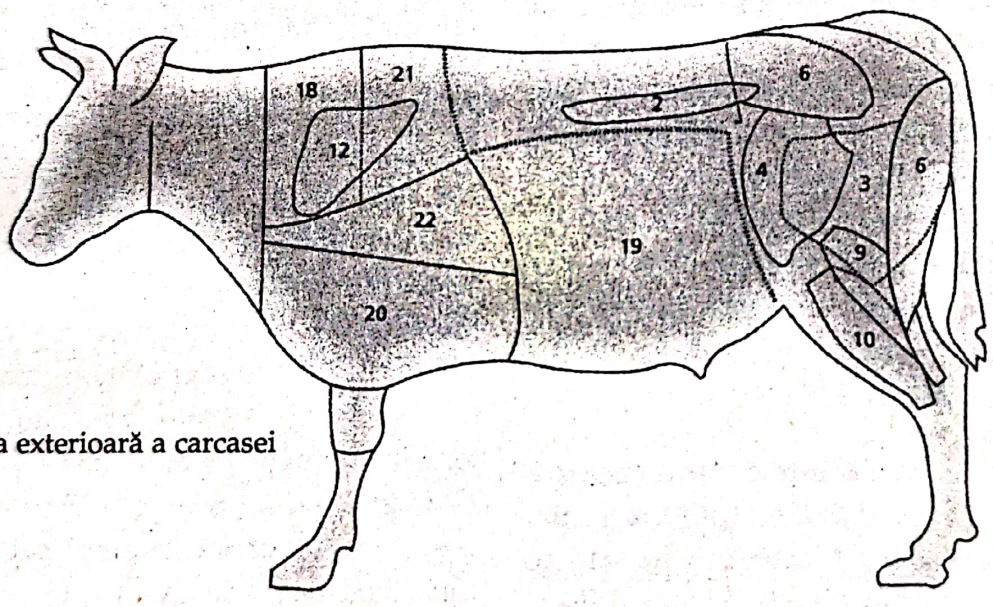
Muşchiul supraspinos: este un muşchi de pe spinare (a se vedea *musculatura groasă a spetei*).

Muşchi anterior (rasol): bucată nu prea apreciată, constituită din muşchi flexori şi

Scanned with OKEN Scanner



Partea interioară a carcasei



Partea exterioară a carcasei

Sfertul posterior cuprinde 10 bucăţi apreciate: 1) *antricot, vrăbioară şi file*; 2) *muşchiuleţul de vită*; 3) *capac*; 4) *capul de muşchi*; 5) *rasol, muşchi subţire, situat deasupra nucii pulpei (fianchetto)*; 6) *şa/chiulotă*; 7) *faţa de coadă*; 8) *rasol alb*; 9) *rasol din spate dezosat*; 10) *rasol din spate (cu os, rondele, n.tr.)*.

Sfertul anterior cuprinde 12 bucăţi printre care, sunt apreciate musculatura groasă a spetei şi rasolul alb. Acestea sunt: 11) *muşchi anterior*; 12) *spată cu os*; 13) *musculatura groasă a spetei*; 14) *spată fără os*; 15) *muşchiul supraspinatus – rasol alb*; 16) *pulpa din faţă*; 17) *gâtul*; 18) *coastele*; 19) *burta*; 20) *pieptul*; 21) *antricot cu os*; 22) *garf*.

Scanned with OKEN Scanner

extensori ale falangelor, plini în tendoane şi ţesut conjunctiv. Este utilizat la rasolul amestecat (bollito) şi la mâncăruri (cum este tocana de viţel).

Burta: bucată din partea corespunzătoare a vitei adulte; este una dintre bucăţile cu cea mai mică valoare de la animal, folosită mai ales la preparate din carne tocată, dar utilizată şi la *bollito*.

Piept: este format, în majoritate, din muşchii pectorali din profunzime şi este utilizat la mâncăruri cu preparare lentă. În general, este împărţit în *fleică* (partea anterioară) şi *cap de piept* (a se vedea, în continuare, în paragraful *Sfertul posterior*).

Pulpa din faţă: constituită din muşchi care au un capăt pe picior şi celălalt în profunzimea pieptului, cere o preparare lentă prin fierbere.

Garf: bucată, în întregime sau parţial, de piept, burtă şi sub umăr şi folosită la *bollito*, în suc propriu şi la tocături pentru umplutură.

Zona subumerală: cu valoare gastronomică redusă, este ceea ce rămâne din sfertul anterior, după detaşarea umărului, pieptului, coastelor şi a gâtului. Conţine numeroşi muşchi, utilizaţi la tocături.

SFERTUL POSTERIOR. *Antricot, vrăbioară şi file*: indică o fâşie de carne cu grosimea de la 1 la 6 cm, cu sau fără os, extrasă din spinare, în dreptul rinichilor (a se vedea mai departe). Preparat la grătar, la cuptor sau la tigaie, este denumit biftec. Biftecul se pregăteşte în sânge, pentru a-i savura din plin moliciunea. Din acest muşchi mare se separă vrăbioara, din care se prepară rostbeef-ul.

Capac posterior: provine din partea interioară a coapsei (muşchiul semimembranos, adductor, pectinat, sartorius şi gracilis) şi este o bucată fragedă şi apreciată. Din aceasta se obţin şniţelele, fettine sau manzo, care se prepară la tigaie, dar şi pentru involtini şi fripturi înăbuşite.

Rasol, muşchi subţire, situat deasupra nucii pulpei: Are o formă aplatizată, triunghiulară şi este constituită din muşchiul tensor, din fâşia superioară.

Muşchiuleţul de vită sau file: Prin frăgezimea sa şi prin lipsa de grăsime, este cel mai cunoscut şi apreciat dintre toate părţile vitei şi se găseşte sub vertebrele lombare (a se vedea, mai departe, *lombata – grupul antricot + vrăbioară + file*); muşchii principali din care se compune sunt marele şi micul psoas. Fileul, la care se disting un început, un mijloc şi un capăt, poate fi consumat crud sau carpaccio, sub formă de biftec, preparat separat în tigaie (începutul), în întregime ca Chateaubriand sau tournedos, mai ales la grătar (mijlocul) sau în felii *filet mignon*, pregătite la tigaie, dar cu sosuri mai complexe (capătul).

Rasolul alb: are formă rotundă şi este constituit dintr-un singur muşchi (semitendinoso), şi se află între capac şi rasolul din spate dezosat. Carnea fiind foarte slabă, dar cu fibra mai degrabă groasă, îşi găseşte utilizare în unele preparate crude din carne tocată, ca ingredient la ragù sau la sosurile de roşii.

Antricot, vrăbioară şi file: masă musculară care se întinde între vertebrele lombare şi cele toracice. Poate fi subîmpărţită în două bucăţi: vrăbioara cu file şi antricot. Prima reprezintă partea superioară şi are ca bază cele şase vertebre lombare; cea de-a doua corespunde părţii anterioare şi are ca bază vertebrele toracice. Sub vertebre se află muşchiul file, care poate fi desprins sau lăsat încorporat (caz în care se obţin *antricoatele à la fiorentina*). Această masă muşchiulară se pretează la multe preparate, *antricot*, vrăbioare, biftec şi rostbeef.

Scanned with OKEN Scanner

Capul de muşchi (nucă): bucată foarte apreciată, constituită din muşchii părţii anterioare a pulpei (drept anterior, vast intermediar, vast lateral şi vast median) care se prind de femur. În general, este preparată în felii sau şniţele, foarte rar, întreg.

Cap de piept: corespunzătoare părţii posterioare a pieptului, este constituită din straturi de carne, grăsime compactă, ţesut conjunctiv şi cartilagii; din acesta se poate obţine un fel de buzunar, potrivit pentru a fi umplut.

Şaua sau ***chiulota***: bucată care se pretează la diferite moduri de preparare, mai degrabă fragedă (în afară de apendicele fibros, utilizat pentru tocături şi rasoluri mixte) este format dintr-un grup de muşchi (în principal muşchii gluteali), care leagă pulpa de antricot. Poate fi feliat, dar se pretează şi pentru fripturi înăbuşite, tocăniţe şi rasoluri mixte.

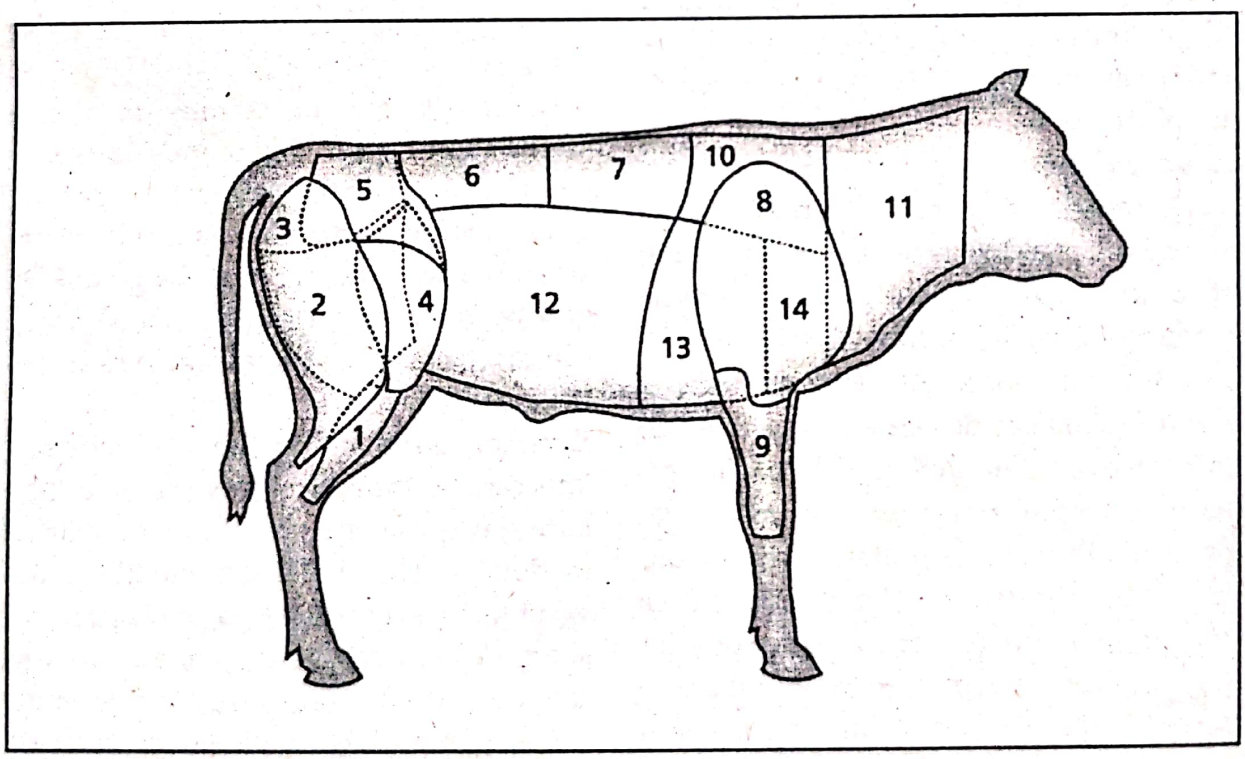
Faţa de coadă: partea exterioară a coapsei (muşchi prins de femur cu ambele capete). Se prepară în felii sau bucăţi, în unele mâncăruri cu preparare lentă. [*T.C.*]

VITELLO TONNATO

Preparat din muşchi de viţel, fiert şi tăiat în felii subţiri peste care se toarnă un sos pe bază de maioneză, ton, anşoa şi capere.

VIŢEL/VITELLONE

Exemplar de bovină – mascul castrat sau nu, ori femelă care încă n-a avut gestaţie – cu vârstă cuprinsă între 12 şi 18 luni. La rasele crescute mai ales pentru carne (din provinciile Piemonte, Perugia, Romagna,



În general este tranşat în 14 părţi (liniile punctate arată că o bucată se prelungeşte sub alta): 1) *rasolul din spate*; 2) *pulpă fără os*; 3) *faţa de coadă* (sau *partea posterioară a pulpei*); 4) *capac* ; 5) antricot; 6) vrăbioare; 7) cotlet; 8) spată; 9) rasol din faţă; 10) greabăn; 11) gât; 12) burtă; 13) mijloc de piept; 14) cap de piept.

Scanned with OKEN Scanner

Compoziţia chimică a viţelului, carne macră

apă	71,50 g
proteine totale	21,30 g
lipide totale	3,10 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,30 mg
calciu	11,00 mg
sodiu	89,00 mg
potasiu	360,00 mg
fosfor	175,00 mg
zinc	5,70 mg
tiamină (vit. B_1)	0,10 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,17 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,30 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,45 mg
acid folic	5,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,20 mg
vitamina D	0,80 µg
energie	**113 kcal**

Compoziţia chimică a viţelului, carne semigrasă

apă	66,30 g
proteine totale	18,10 g
lipide totale	14,60 g
colesterol	71,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	2,00 mg
calciu	10,00 mg
sodiu	51,00 mg
potasiu	330,00 mg
fosfor	168,00 mg
zinc	3,90 mg
tiamină (vit. B_1)	0,07 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,11 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	4,70 mg
vitamina C	54,00 mg
vitamina B_6	absent
acid folic	14,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,17 mg
vitamina D	0,50 µg
energie	**204 kcal**

Marche), se consideră a fi viţel masculii castraţi şi femelele până la apariţia primilor doi dinţi incisivi caracteristici pentru bovina adultă; printre rasele importate, menţionăm charolaise, limousine, garronaise şi încrucişările relative. Greutatea viţelului variază de la 4 la 6 chintale. Carnea compactă a animalului are o culoare între trandafiriu intens şi roşu, în timp ce grăsimea are nuanţe roz. Deseori, mai ales în nordul Italiei, viţelul este considerat → *viţel de lapte*, din punct de vedere al tranşării şi consumului şi în acest scop este alimentat în special cu lapte şi este numit *sanato*; în schimb în Toscana, din el se extrag biftecuri pentru → *fiorentina*. A se vedea → *vită* pentru modul de tranşare şi utilizarea diverselor sortimente de carne în alimentaţie.

VIŢEL DE LAPTE

Bovină cu greutatea maximă de 300 kg la tăiere şi cu rumenul încă nefuncţional, indiciu al unei alimentaţii aproape în totalitate bazată pe lapte (→ *vită*). Carcasa întreagă a animalului tăiat este tranşată în două părţi în punctul dintre a şasea şi a şaptea coastă; astfel, se obţin *pieptul*

Compoziţia chimică a viţelului de lapte, carne macră

apă	76,90 g
proteine totale	20,70 g
lipide totale	1,00 g
colesterol	70,00 mg
glucide disponibile	0,10 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	20,30 mg
calciu	14,00 mg
sodiu	89,00 mg
potasiu	360,00 mg
fosfor	214,00 mg
zinc	2,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,15 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,26 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	6,30 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,65 mg
acid folic	23,00 µg
retinol eq	absent
vitamina E	0,26 mg
vitamina D	1,30 µg
energie	**92 kcal**

Compoziţia chimică a viţelului de lapte, carne grasă

apă	70,10 g
proteine totale	20,30 g
lipide totale	7,00 g
colesterol	62,00 mg
glucide disponibile	absent
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	0,80 mg
calciu	9,00 mg
sodiu	83,00 mg
potasiu	260,00 mg
fosfor	170,00 mg
zinc	3,00 mg
tiamină (vit. B_1)	0,06 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,14 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	5,90 mg
vitamina C	absent
vitamina B_6	0,49 mg
acid folic	14,00 µg
retinol eq	urme
vitamina E	0,17 mg
vitamina D	1,20 µg
energie	**144 kcal**

(sferturile din faţă unite) şi *sella* (sferturile posterioare unite). Carnea obţinută prin tranşarea viţelului este deosebit de preţuită, fragedă, cu gust delicat şi de culoare mai deschisă decât carnea vitei adulte. Viţelul se prepară după nenumărate reţete, printre care → *vitello tonnato*, → *cima alla genovese*, cotoletta alla → *milanese*.

VOL-AU-VENT

Aluat de foitaj împăturit în formă de coşuleţ, care este umplut în diferite moduri: cu măruntaie de pasăre, fructe de mare, brânzeturi, salată de boeuf etc. Vol-au-vent se consumă calde şi, în general, ca aperitiv. Sunt o specialitate franţuzească.

VOLVARIA

Ciupercă (*Volvaria gloiocephala*) din categoria → *agarico*. Creşte pe reziduuri lemnoase şi pe buturugi. Se caracterizează printr-o pălărie albă, gălbuie ori cenuşie, picior lung şi subţire şi carnea albă. Poate fi preparată ca mâncare sau la grătar.

Scanned with OKEN Scanner

VONGOLA

Denumire comună pentru numeroase moluşte bivalve din familia Veneride. Au o cochilie de culoare gri-maro cu linii subţiri şi concentrice, iar în interior albă, cu o pată violacee. Specia cea mai cunoscută este *Tapes decussatus*, în Campania numită *vongola verace*. Vongola se consumă în supe sau se foloseşte la asezonat spaghetti şi orez.

VOTCĂ

Rachiu obţinut prin distilarea unor cereale ca grâu, secară şi orz şi chiar a cartofilor. Distilatul este diluat cu apă şi filtrat. Are o tărie alcoolică în jur de 40 de grade şi nu necesită învechire înainte de a se pune în vânzare. Votca se serveşte simple cu gheaţă sau ca ingredient în coctail. Cele mai bune sortimente de votcă sunt produse în Rusia, în Polonia şi în unele ţări scandinave.

Compoziţia chimică a moluştei vongola

apă	82,50 g
proteine totale	10,20 g
lipide totale	2,50 g
colesterol	50,00 mg
glucide disponibile	2,20 g
fibre alimentare	absent
alcool	absent
fier	14,00 mg
calciu	46,00 mg
sodiu	56,00 mg
potasiu	314,00 mg
fosfor	169,00 mg
zinc	1,40 mg
tiamină (vit. B_1)	0,08 mg
riboflavină (vit. B_2)	0,21 mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	1,80 mg
vitamina C	13,00 mg
vitamina B_6	0,06 mg
acid folic	16,00 µg
retinol eq	16,00 µg
vitamina E	1,00 mg
vitamina D	urme
energie	**72 kcal**

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

W

WEISSLACKERKÄSE
Brânză produsă în Germania şi Belgia din lapte de vacă. Are formă paralelipipedică şi, în timpul maturării – care se face în medii umede şi durează aproximativ 2 luni, este spălată periodic cu saramură, ceea ce dă crustei o patină de culoare roşu închis. Miezul este moale, gras şi are un gust mai degrabă picant şi miros înţepător.

WENSLEYDALE
Brânză englezească din lapte de vacă. Are formă cilindrică şi o perioadă de maturare de aproximativ 4-5 luni. Se produce în două varietăţi: blue, care face parte din familia brânzeturilor → *bleu*, cu miezul marmorat, şi albă, cu miezul semidur şi cu găuri. În general, se consumă ca brânză de masă.

WHISKY sau WHISKEY
Distilat de musturi fermentate, obţinute de la unele cereale; la origine produs în Scoţia. Conform legislaţiei italiene, whisky este «băutura obţinută prin distilarea mustului de cereale zaharificat prin diastază (= ferment cu proprietatea de a transforma amidonul în glucoză, *n.r.*) din malţul obţinut, cu sau fără adaos de alte enzime naturale, fermentat prin acţiunea drojdiei, distilat la sub 94,8% în vol., cu o perioadă de învechire de minimum 3 ani în butoaie de lemn, şi având titlu alcoometric minim de 40% în volum». Varietăţile de whisky se pot clasifica în *malt* sau *blended*:
– *malt*, produs prin fermentaţia şi succesiva distilare a musturilor din malţ de orz urmată de maturare şi de eventuale amestecări; malţul, uscat cu combustibili fumigeni, cum este turba, dă băuturii o aromă specifică;
– *blended*, produs prin amestecarea whisky-ului de malţ, gata învechit, cu alte varietăţi de whisky, obţinute din amestecuri de cereale (porumb, secară sau diferite malţuri).
Pe de altă parte, în funcţie de locul fabricării şi de unele caracteristici, se deosebesc mai multe varietăţi de whisky:
– *scotch*, produs în Scoţia şi obţinut de obicei printr-un amestec de diferite malţuri de orz;
– *irish*, produs în Irlanda din malţ de orz la care se adaugă o proporţie mică de ovăz, secară şi grâu;
– *bourbon*, tipic pentru Kentucky, distilat din musturi fermentate obţinute din porumb (nu mai puţin de 51%), din secară şi malţ de orz;
– *rye*, tipic pentru Pennsylvania şi Maryland, asemănător cu varietatea bourbon, dar cu precădere din secară (cel puţin 51%);
– *canadian*, cu caracteristici analoge varietăţilor de whisky american şi întotdeauna *blended*.

WÜRSTEL
Cârnăcior de origine germană, produs şi răspândit în multe ţări. Se compune dintr-un amestec omogen din carne de porc şi vită, afumat şi fiert. În general se consumă ca → *hot dog*, fiert sau la grătar; conform tradiţiei nemţeşti, cu muştar, varză murată sau salată de cartofi.

Scanned with OKEN Scanner

Z

ZABAIONE
Cremă spumoasă pe bază de gălbenuş de ou bătut cu zahăr, cu un eventual adaos de vin marsala, uneori fiartă în baia Maria. Se consumă ca atare, servită în ceaşcă, garnisită cu frişcă şi pişcoturi, ori este utilizată ca umplutură pentru prăjituri şi fursecuri.

ZAGAROLO
Vin alb DOC produs în comunele Zagarolo şi Gallicano din provincia Roma. Este produs din struguri Malvasia albă de Candia şi Malvasia puntinata (cu bobul ţuguiat, *n.tr*) de Lazio (maximum 70%), amestecaţi cu struguri Trebbiano toscan (minimum 30%), Bellone şi Bonvino (maximum 10%). Are o tărie minimă de 11,5°, iar sortimentul „Superiore", de 12,5°.

ZAHARINĂ
Edulcorant (→ *îndulcitori*) hipocaloric sintetic. Se prezintă sub formă de pulbere albă, cristalină, inodoră, sau de pastile foarte mici şi este de aproximativ 500 de ori mai dulce decât zaharoza.

ZAHAROZA
Zaharoza, adică zahărul obişnuit, este o glucidă dizaharidă (→ *carbohidraţi*), solubilă în apă; prin hidroliză, se transformă în glucoză şi fructoză, sub acţiunea acizilor diluaţi. Este prezentă în multe vegetale, printre care în trestia de zahăr, în sfecla de zahăr, în fructe, în porumbul dulce.

ZAHARURI
Altă denumire pentru → *carbohidraţi*.

ZAHĂR
Denumire comună pentru *zaharoză*, adică substanţa cristalină, dulce şi albă (când este rafinată), utilizată pentru îndulcirea alimentelor şi a băuturilor şi extrasă din sfeclă şi din trestie de zahăr (*Saccharum officinarum*). Zahărul poate fi *nerafinat* sau *integral* (extras numai din trestia de zahăr, de culoare brună şi uşor aromatizat) sau *rafinat* (extras atât din trestia de zahăr, cât din sfecla de zahăr, alb şi inodor). În industria alimentară se utilizează mai ales zaharoza, dar sunt folosite şi alte zaharuri simple, precum glucoza, fructoza şi sorbitolul (→ *carbohidraţi*).
○ Spre deosebire de zaharurile complexe, furnizate spre exemplu de cereale, zaharoza (zahar simplu) furnizează calorii „goale", adică lipsite de orice altă substanţă utilă pentru organism, ca proteinele, sărurile minerale, vitaminele şi fibrele. Prin urmare, zahărul comun, sursă rapidă de energie, nu furnizează nici un principiu nutritiv şi dacă este introdus în organism în cantităţi excesive poate fi dăunător pentru sănate. Odată

Scanned with OKEN Scanner

ajuns în stomac, zahărul este atacat de enzime (substanţe care facilitează reacţiile chimice, care îl descompun în glucoză şi fructoză). Prin peretele intestinului, glucoza intră imediat în circulaţia sanguină, care o distribuie în întregul organism, unde este arsă pentru a produce energie. Excesul de glucoză este transferat la celulele ficatului şi ale muşchilor, unde se transformă în grăsime ori în glicogen, un amidon pe care organismul este în stare să-l transforme din nou în glucoză, în caz de necesitate. Spre deosebire de glucoză, fructoza nu poate fi înmagazinată ca rezervă, prin urmare, un eventual exces este eliminat.

❑ Zahărul este utilizat ca îndulcitor pentru alimente şi băuturi. Dizolvat în apă se transformă în sirop; încălzit cu puţină apă, capătă o culoare brună şi formează caramelul; „izbit" la 38° într-o instalaţie specială, se trasformă în *vată de zahăr*. În comerţ, zahărul se găseşte în diverse forme:

– *tos*, de tip fin şi extrafin, este alb ca zăpada şi se prezintă sub formă de cristale foarte mici, se dizolvă uşor (se utilizează la prepararea de aluaturi, tarte, → *crostata*, de dulciuri în general; la prepararea de creme, sosuri, siropuri, salate de fructe, dulceţuri, gelatine, jeleuri, gemuri şi marmelade; presărat pe clătite şi pe dulciuri prăjite);

– *cristalizat*, de culoare alb-gălbui şi cu cristale mai mari decât cel precedent (prin urmare se dizolvă mai greu), se utilizează la fabricarea industrială a biscuiţilor, a cozonacilor şi a produselor de cofetărie de larg consum;

– *farin* sau *pudră*, de culoare albă, foarte fin, cu granule aproape insesizabile, serveşte la prepararea de glazuri, creme crude, pastă de migdale şi fursecuri cu migdale, dulciuri cu fructe, pentru pudrat prăjituri de format mare, tarte, biscuiţi, precum şi la prepararea bezelelor şi a frişcăi;

– *mojarat*, de culoare albă şi cu cristale mari şi neregulate, serveşte pentru producerea zahărului fondant şi pentru toate ornările artistice (flori, panglici etc.);

– *cubic* sau *bucăţi*;

– *perlat*, de culoare albă, cu granule mari, foloseşte pentru îndulcirea şi decorarea suprafeţelor dulciurilor de format mare şi mic (cozonaci, plăcinte, împletite, croissant, biscuiţi şi fursecuri);

– *lichid*, soluţie de zahăr din trestie, folosită în cofetărie şi la numeroase cocteiluri;

– *brun*, zahăr nerafinat, din trestie de zahăr, utilizat la prepararea dulciurilor din fructe crude şi specialităţi cu gust exotic. [*T.C.*]

ZAMPONE

Mezel tradiţional din Reggio Emilia, pe bază de carne, grăsime, guşă şi beregată de porc tocate, sărate, condimentate cu piper, scorţişoară, cuişoare şi nucşoară, Amestecul se înveleşte în şoriciul care se umple Cu amestecul se umple şoriciul unui picior din spate al porcului, la care se lasă ataşat piciorul. Industrial, înainte de a fi ambalat în vid, zampone este prefiert pentru a se conserva mai bine şi pentru a scurta timpul dedicat preparării acasă la numai 30 de minute. Zampone se consumă fiert, tăiat în felii şi cu garnitura tradiţională de linte şi piure de cartofi. Produsul Zampone de Modena are Indicativ Geografic Protejat (IGP).

ZARĂ

Lichid opalescent, reziduu din producerea brânzeturilor şi a untului. Are gust uşor acrişor şi este sărac în substanţe

Scanned with OKEN Scanner

grase, dar conţine şi vitamine şi săruri minerale. În gastronomie se foloseşte rareori şi numai pentru prepararea unor prăjituri.

ZARZAVATURI (şi LEGUME)

Nume comun pentru vegetalele cu frunze şi pentru zarzavaturile utilizate în alimentaţia umană. Legumele se pot clasifica în funcţie de partea utilizată în scop alimentar:

– *toată planta sau o parte anume* (frunze, muguri, tulpină sau flori), ca de exemplu la salată, cicoare, spanac, sfeclă, ţelină, varză, varză de Bruxelles, conopidă şi sparanghel;

– *rădăcina sau bulbul* (morcov, nap, ridiche, sfecla roşie, usturoi şi ceapă);

– *fructul* (roşie, vânătă, ardei, dovleac şi dovlecel);

– *tuberculii* (cartof, cartof dulce, topinambur).

– *flori sau inflorescenţe* (anghinare, conopidă, broccoli);

– *frunze* (varză, salată, andivă, sfeclă, spanac);

– *tijă* (*ţelină, fenicul, sparanghel*);

– *rădăcină* (morcov, nap, ţelină, ridiche, sfeclă roşie);

– *bulb* (usturoi, ceapă, praz, haşmă);

– *tubercul* (cartof, batata);

– *seminţe sau legume* (fasole, mazăre, bob, năut, linte, soia).

(Pentru fiecare zarzavat în parte, a se vedea termenul respectiv).

O În legume se găsesc substanţe care protejează organismul împotriva acţiunii radicalilor liberi şi contra apariţiei tumorilor. Calităţile nutritive ale zarzavaturilor variază în mod semnificativ, în funcţie de tip. Cele de la care se consumă tuberculul se diferenţiază de toate celelalte prin conţinutul lor ridicat de amidon. Unele zarzavaturi (varza, de exemplu) devin mai puţin digerabile când sunt fierte. În general, se poate afirma că zarzavaturile conţin:

– apă (în jur de 90%; fac excepţie cartofii şi măslinele, cu un conţinut de apă de 80%);

– vitamine în cantitate mare;

– săruri minerale în cantitate mare;

– fibre, necesare pentru buna funcţionare a intestinului;

– betacaroten, mai ales în zarzavaturile de culoare galbenă sau portocalie, cum sunt morcovul şi dovleacul;

– antociani în zarzavaturile de culoare roşie, violacee sau albastră, ca unele varietăţi de varză;

– clorofilă în zarzavaturile cu frunza verde;

– enzime.

❑ Legumele se pot consuma crude sau fierte, după nenumărate reţete. Totuşi, proprietăţile nutritive ale zarzavaturilor rămân intacte numai în produsul crud (→ *preparare la cald*). Este bine de ales zarzavaturile şi în funcţie de sezon, deoarece cultivarea naturală (neforţată) le face mai bogate în substanţe nutritive (→ *sezon de coacere*). [T.C.]

Zarzavaturile şi legumele sunt bogate în substanţe nutritive, ca: vitamine solubile în apă, minerale, fibre, care sunt, totuşi compromise de o preparare la cald prea îndelungată sau în prea multă apă (pentru informaţii asupra fiecărui zarzavat sau legumă, *vezi* termenii respectivi).

ZEAMĂ

Termen care indică lichidul gustos şi concentrat, produs ca bază de preparare a cărnii şi a peştilor, sau sosul sau ragù pentru condimentarea pastelor făinoase.

Scanned with OKEN Scanner

Se poate prepara cu diferite ingrediente, are aspectul unui sos destul de dens şi omogen şi, în general, necesită un timp de preparare destul de lung. Zeama cea mai larg consumată cu unele calităţi de roşii (→ *sos de roşii*). În comerţ se găsesc zemuri de fabricaţie industrială, supuse unui proces de tratare termică pentru a putea fi conservate pe termen lung. În gastronomie se folosesc pentru asezonarea macaroanelor, a felurilor doi cu carne şi a mămăligii.

ZEAMIL / MAIZENĂ
Amidon din → *porumb*. Se utilizează în alimentaţia copiilor, în gastronomie ca densificator, la fabricarea berii şi, uneori, ca adaos la făina de grâu.

ZELTEN
Prăjitură din aluat de secară, fructe uscate şi fructe glasate, aromatizată cu rachiu de tescovină sau rom. Se consumă tăiată în felii unse cu miere. Este o specialitate din Alto Adige.

ZEPPOLA
Prăjiturică din aluat uşor, pe bază de făină, ouă, zahăr, vanilie şi coajă de lămâie; este prăjită şi apoi presărată cu zahăr tos sau umplută cu cremă. Este o specialitate din sudul Italiei, mai ales din Campania şi Puglia, unde este preparată în mod tradiţional în perioada Carnavalului şi de Sf. Iosif; există numeroase variante regionale ale reţetei.

ZER
Lichid gălbui, rămas de la fabricarea brânzeturilor, subprodus din prelucrarea laptelui. În comparaţie cu laptele, este relativ sărac în grăsimi, totuşi păstrează unele proteine care nu se precipită sub acţiunea cheagului. Din zerul încălzit se obţine urda.

ZIBIBBO
Nume sicilian al soiului de viţă Muscat de Alessandria, cultivat în tot bazinul Mediteranei. Este şi numele strugurilor produşi de acest soi de viţă, foarte dulci şi parfumaţi, consumaţi fie proaspeţi, fie stafidiţi. Foarte apreciat este Zibibbo de Pantelleria. Din struguri zibibbo se produce, în provinciile Trapani şi Siracuza, un vin cu aceeaşi denumire, tare, dulce şi aromat, de culoare galben-auriu şi cu o tărie între 14° şi 18°.

ZIGERCÄSE
Brânză specifică din Trentino–Alto Adige, din lapte de vacă. Miezul este moale şi se poate aromatiza cu arpagic; se lasă la maturat timp de câteva săptămâni. În general se consumă ca brânză de masă.

ZINC
Zincul este un mineral care aparţine categoriei oligoelementelor sau mineralelor urmă şi este prezent în toate ţesuturile corpului. Este localizat în pricipal în muşchi şi în oase şi în cantitate mai redusă în piele, ficat, creier, rinichi, inimă, păr şi plasmă.
FUNCŢII. Funcţiile zincului în organism sunt foarte numeroase:
– face parte din structura enzimelor implicate în sinteza ADN şi ARN;
– favorizează absorbţia vitaminelor din grupa B şi a vitaminai S;
– este component în numeroase sisteme enzimatice implicate în digestie şi în utilizarea zaharurilor, precum şi în metabolismul alcoolului;

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele cele mai bogate în zinc (mg /100 g)			
stridii	45,0	şuncă prosciuto crudă	5,2
germeni de grâu	17,0	seminţe de floarea-soarelui	5,1
tărâţe de grâu	16,2	salam unguresc	5,0
agar-agar	14,4	salam vânătoresc	5,0
ciuperci uscate	12,2	fasole ţucără	5,0
seminţe de in	7,8	emmenthal/şvaiţer	5,0
ficat de porc	7,0	ou de găină întreg	5,0
şuncă prosciuto fiartă	6,9	chimen	4,8
cacao pudră	6,9	salvie uscată măcinată	4,7
seminţe de pin	6,5	bob uscat	4,6
salam Felino	6,4	brânză provolone picantă	4,4
cimbrişor uscat, măcinat	6,2	oregano uscat măcinat	4,4
brânză grana	6,2	şuncă speck	4,4
salam Napoli	6,0	brânză mozzarella de bivoliţă	4,3
busuioc uscat măcinat	5,8	caş moale/scamorza	4,3
viţel, carne macră	5,7	seminţe de soia	4,3
langustă	5,7	zampone	4,3
rasol de vită în gelatină	5,6	mozzarella	4,3
salam Fabriano	5,4	grâu dur	4,2
salam Milano	5,4	pancetta magretta / slabă	4,2
nuci uscate	5,3	bresaola	4,1
coppa Parma	5,3	robiola	4,1

– participă la formarea de numeroşi hormoni, cum sunt insulina (care reglează metabolismul zaharurilor absorbite din alimente) şi timulina (produsă de timus şi implicată în răspunsul imunitar);
– protejează celulele împotriva stresului oxidativ, deoarece este co-factor al unor importante enzime, care au sarcina de detoxifiere (superoxid dismutaza, glutationtrasferaza, fosfataza alcalină etc.);
– stabilizează proteinele, care conţin grupuri tiolice, şi fosfolipidele (componente fundamentale ale membranelor celulare). Zincul este indispensabil ţesuturilor pentru creşterea şi refacerea lor sănătoasă. În mod special, facilitează vindecarea rănilor; stimulează dezvoltarea şi maturizarea organelor sexuale (mai ales la nivelul prostatei); îmbunătăţeşte funcţionarea sistemului imunitar; împreună cu magneziul este un co-factor în funcţionarea neurotrasmiţătorilor.

SURSE ALIMENTARE. Zincul cel mai uşor de absorbit este cel conţinut în alimentele dfe origine animală. Sunt deosebit de bogate în zinc, stridiile, carnea roşie, ficatul, salamurile, langustă, laptele şi lactatele, ouăle. Zincul este prezent în cantitate semnificativă şi în cerealele integrale, în legume, nuci seminţe de floarea-soarelui şi de soia; totuşi, în aceste alimente, prezenţa fibrelor alimentare şi fitatinelor limitează mult absorbţia lui. Fructele şi zarzavaturile conţin foarte puţin zinc. Zincul reduce absorbţia fierului şi a cuprului, în timp ce calciul ingerat reduce în mod considerabil (până la 70%) biodisponibilitatea zincului. [*T.C.*]

ZÌZZOLO

Altă denumire pentru → *jojoba*.

Scanned with OKEN Scanner

ZMEURĂ

Fruct al arbustului cu spini (*Rubus idaeus*), care creşte spontan la altitudini între 500 şi 2000 m, dar care se şi cultivă larg. Planta are o tulpină cu înălţimea cuprinsă între 30 şi 100 cm, iar fructele sunt grupe mici şi cărnoase, de culoare roşie, reunite în ciorchine.

○ Zmeura este un diuretic blând, este răcoritoare şi laxativă şi utilă împotriva acidităţii stomacale. Zmeura conţine:

– vitamina C, în cantitate semnificativă;
– beta-caroten, în cantitate moderată;
– vitamine, în particular E şi vitamine din grupa B;

Compoziţia chimică a zmeurei

apă	84,60	g
proteine totale	1,00	g
lipide totale	0,60	g
colesterol	lipsă	
glucide disponibile	6,50	g
fibre alimentare	7,40	g
alcool	lipsă	
fier	1,00	mg
calciu	49,00	mg
sodiu	3,00	mg
potasiu	220,00	mg
fosfor	52,00	mg
zinc	0,40	mg
tiamină (vit. B_1)	0,05	mg
riboflavină (vit. B_2)	0,02	mg
niacina (vit. B_3 sau PP)	0,50	mg
vitamina C	25,00	mg
vitamina B_6	0,07	mg
acid folic	39,00	µg
retinol eq	13,00	µg
vitamina E	0,57	mg
vitamina D	lipsă	
energie	**34 kcal**	

– zaharuri, printre care unele complexe ca peptina;
– acid tartaric şi acid citric, care îi conferă gustul acrişor caracteristic;
– săruri minerale, cum sunt cele de potasiu, de calciu, de fier şi de magneziu.

❑ Zmeura se consumă proaspătă, ori ca ingredient de bază pentru siropuri, marmelade, îngheţate, lichioruri, produse de cofetărie.

➪ Infuzia de flori de zmeură, proaspete sau uscate (o jumătate de pumn la un litru de apă) şi de frunze proaspete sau uscate (un pumn de frunze mărunţite la un litru de apă) acţionează împotriva acidităţii stomacale.

ZUCCOTTO

Desert semirece toscan, în formă de cupolă joasă, constituită dintr-un strat exterior de pandişpan îmbibat cu lichior dulce şi o umplutură dintr-o cremă de alune, migdale şi frişcă.

ZUPPA INGLESE

Dulce la pahar, compus din straturi de pandişpan sau de biscuiţi de Savoia, îmbibate cu un lichior dulce şi colorat, în majoritatea cazurilor → *alchermes*, şi acoperite cu crema pasticciera, fructe confiate şi frişcă. Se consumă rece.

ZUPPA

Supă de legume sau de carne, cu bucăţi de pâine înmuiate. Prin externsie, termenul indică la modul general supe pe bază de diferite ingrediente, ca zarzavaturi, legume, peşte, crustacee şi carne (supă de ceapă, ciorbă de peşte etc.). Poate fi folosit ca sinonim pentru termenul de → *minestra*/supă de legume.

Scanned with OKEN Scanner

RECOMANDĂRI PENTRU O ALIMENTAŢIE SĂNĂTOASĂ

date de Institutul Naţional de Cercetări pentru Alimente şi Nutriţie (Italia)

Scanned with OKEN Scanner

RECOMANDĂRI PENTRU O ALIMENTAŢIE SĂNĂTOASĂ

Textele care urmează reproduc, prin amabilitate, ample porţiuni din Recomandări pentru o alimentaţie italiană sănătoasă, *ediţia nouă 1997, Roma, volum publicat de Institutul Naţional de Nutriţie, actualmente Institutul Naţional de Cercetări pentru Alimente şi Nutriţie. Părţile omise din publicaţia originală sunt marcate prin trei puncte închise între paranteze drepte: [...]*

Să ne controlăm greutatea şi să ne menţinem activi

Greutatea corporală reprezintă expresia concretă a echilibrului energetic între intrările şi consumurile de calorii. Energia este introdusă prin alimente şi folosită de corp fie în timpul repausului (pentru a-şi menţine în funcţiune organele interne, precum creierul, plămânii, inima etc.), fie în timpul activităţii fizice (pentru a pune în mişcare muşchii). Dacă se introduce mai multă energie decât se consumă, excesul se acumulează în corp sub formă de grăsime, determinând o creştere a greutăţii peste valoarea normală atât la adult, cât şi la copil. În schimb, dacă se introduce mai puţină energie decât se consumă, corpul îşi utilizează rezervele de grăsime pentru a face faţă cerinţelor energetice.

Cantităţile excesive de grăsime în corp constituie un risc pentru sănătate, ducând în special la apariţia unor maladii cum ar fi: cardiopatia ischemică, diabetul, hipertensiunea, unele tipuri de cancer şi alte boli cronice. Cu cât excesul de greutate din cauza grăsimii este mai mare, cu atât riscul creşte. În plus, există anumite tipuri de distribuţie a grăsimilor în corp (cele localizate pe trunchi) care – la acelaşi exces de greutate – produc riscuri mai mari pentru sănătate decât, bunăoară, cele localizate pe şolduri. De aici rezultă că persoanele a căror constituţie se pretează la asemenea risc trebuie să-şi controleze cu mai multă atenţie valoarea greutăţii.

Excesul de grăsime corporală poate avea mai multe grade. Gradul cel mai uşor este denumit *supraponderalitate*, după care urmează *obezitatea moderată* şi *obezitatea gravă*. Riscul pentru sănătate devine mai concret în cazul obezităţii moderate şi creşte simţitor odată cu creşterea greutăţii.

Trebuie să acordăm atenţie greutăţii încă de la vârsta primei copilării, deoarece copilul obez tinde să rămână obez şi atunci când devine adult. Corectarea greutăţii trebuie făcută cu prudenţă, fără restricţii alimentare bruşte şi prea severe, care ar putea dăuna procesului de creştere a copilului. Problema inversă obezităţii, la fel de gravă – deşi mai puţin frecventă – este aceea a slăbirii excesive. În fapt, în zilele noastre, din ce în ce mai mulţi adolescenţi şi tineri sunt atraşi de modelele estetice moderne propuse de mass-media, care reduc greutatea corporală până la valori atât de scăzute, încât devin incompatibile cu sănătatea fizică. Într-adevăr, când rezervele de grăsime sunt reduse excesiv şi nu se introduce suficientă energie prin alimentaţie, corpul – pentru a răspunde cerinţelor energetice – este obligat să-şi consume proprii săi muşchi şi organe

Scanned with OKEN Scanner

interne. În consecinţă, sunt compromise multe activităţi metabolice şi endocrine şi se micşorează atât rezistenţa la boli infecţioase, cât şi robusteţea sistemului osos. Sunt afectate facultăţile mintale, se pierde apetitul, ca şi capacitatea de a întreţine relaţii cu alte persoane, iar în cazurile cele mai grave, poate surveni moartea. De aceea, slăbirea patologică trebuie prevenită şi combătută. [...] O greutate corporală stabilă, care se încadrează în limitele normale, contribuie la o viaţă mai bună şi mai lungă. Încadrarea greutăţii în limitele normale implică o disciplină continuă şi riguroasă, întrucât recidivele sunt frecvente, atât în cazul îngrăşării, cât şi al slăbirii. De aceea, este preferabil să-ţi menţii greutatea normală, în loc să recurgi la tratamente corective. Îngrijorătoarea răspândire a cazurilor de supraponderalitate şi obezitate în societatea noastră în parte poate fi atribuită faptului că viaţa modernă promovează stiluri de viaţă extrem de sedentare, cu nivel redus de activitate fizică. [...] În sfârşit, merită amintită o situaţie care dă de gândit: segmente tot mai mari ale populaţiei infantile italiene suferă de supraponderalitate sau chiar de obezitate. [...]

Cum să ne comportăm. Să ne cântărim cel puţin o dată pe lună, controlând dacă greutatea noastră corespunde limitelor normale (*vezi* figurile alăturate); să menţinem un nivel bun al activităţii fizice; să revenim treptat la limitele normale de greutate, ori de câte ori greutatea corpului nostru se află în afara acestor limite; în cazul unui surplus, să reducem „intrările" de energie mâncând mai puţin şi preferând alimentele cu un aport scăzut de calorii, dar cu saţietate ridicată, cum sunt fructele şi zarzavaturile; să „ardem" caloriile printr-o activitate fizică mai intensă; să distribuim în mod adecvat mesele pe parcursul întregii zile.

Pentru evaluarea greutăţii proprii

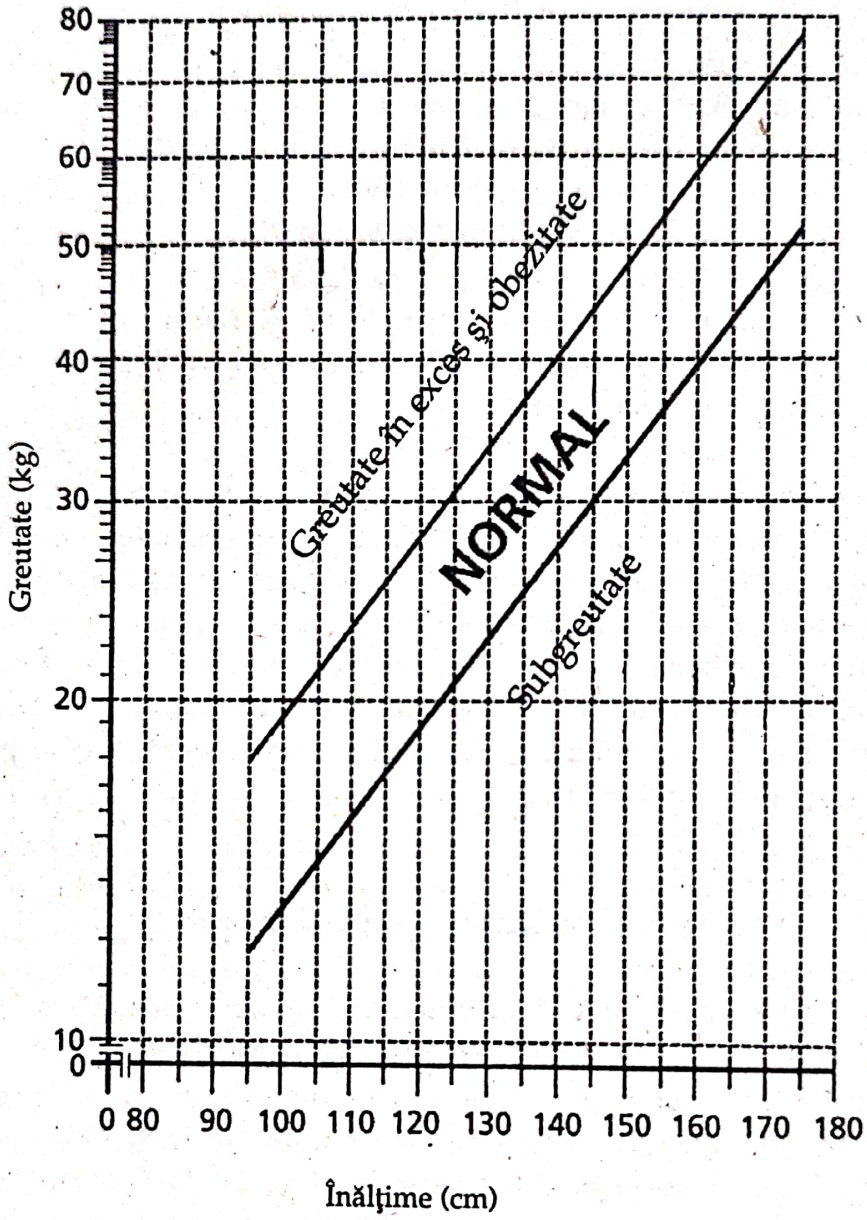
Figurile următoare ne ajută să stabilim dacă greutatea noastră se încadrează în limitele normalităţii sau cât de departe este faţă de respectivele limite. La copii şi la adolescenţi, evaluarea greutăţii se face în funcţie de Indicele de Greutate şi Statură (Fig. 1A şi Fig. 1B). Pentru adulţi se face trimitere la Indicele de Masă Corporală (IMC), care ia în consideraţie statura şi greutatea persoanei (Fig. 2). Asemenea scheme nu sunt valabile pentru femei gravide şi nu pot fi folosite în mod riguros pentru persoanele în vârstă a căror statură reală nu poate fi măsurată din cauza încovoierii pronunţate a coloanei vertebrale.

Câte grăsimi, ce fel de grăsimi

Pentru a ne simţi bine, este necesar să introducem în alimentaţie o cantitate adecvată de grăsimi. Grăsimile – pe lângă faptul că asigură energia în formă concentrată – introduc în organism acizi graşi esenţiali (acidul linoleic şi acidul linolenic) şi vitaminele A, D, E.

Scanned with OKEN Scanner

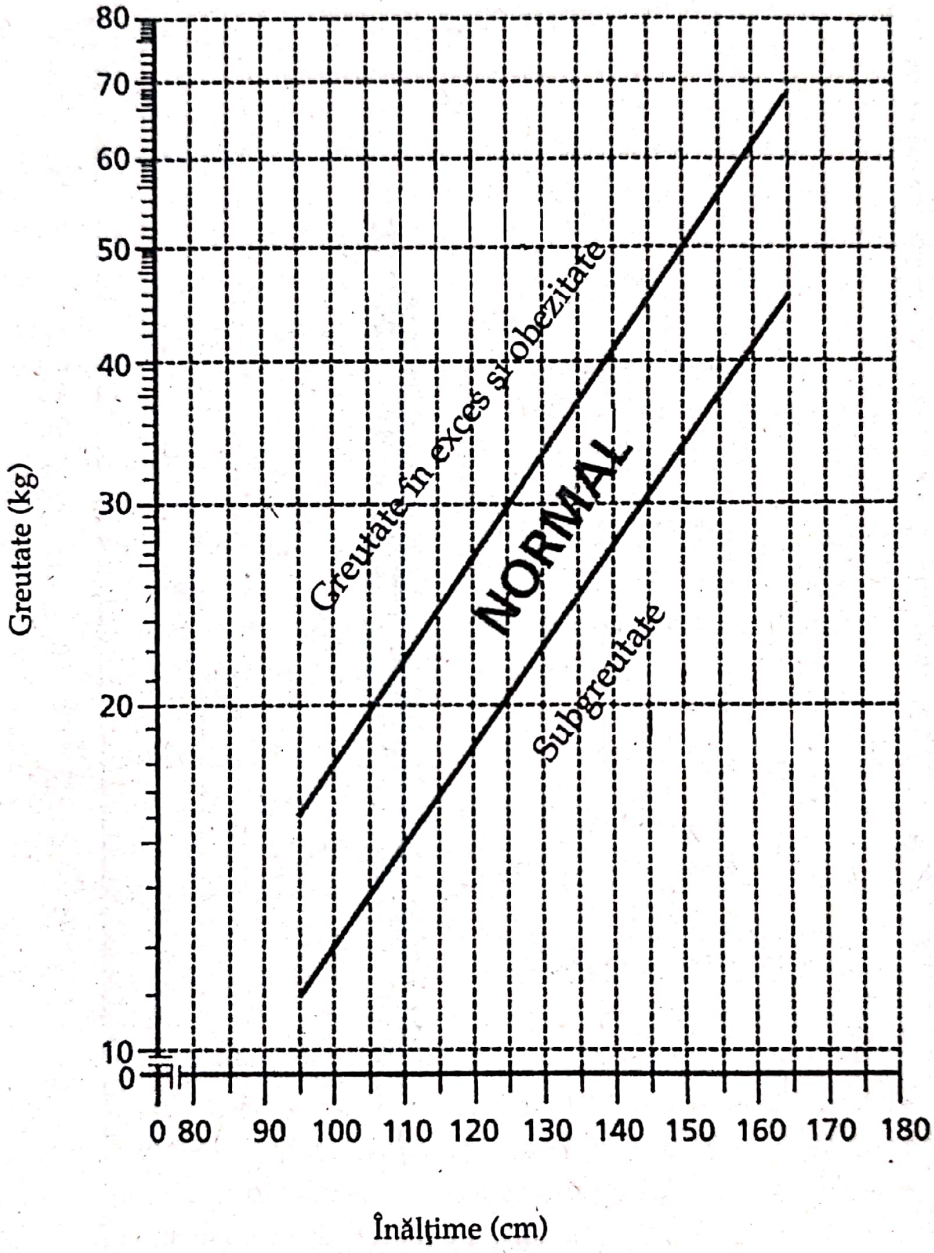
Fig. 1A – Schemă pentru evaluarea greutăţii la persoanele între 0 şi 18 ani (băieţi)



Cum se utilizează. Prin punctul corespunzător înălţimii subiectului, se trasează o linie verticală, perpendiculară pe axa înălţimii, iar în punctul corespunzător greutăţii subiectului, se trasează o linie orizontală, perpendiculară pe axa greutăţii. Dacă punctul de intersecţie dintre cele două drepte desenate se găseşte în zona cuprinsă între cele două linii oblice din grafic, greutatea este normală; dacă punctul respectiv se găseşte deasupra, greutatea este în exces, cu atât mai mult, cu cât punctul este mai îndepărtat de linia oblică; în fine, dacă punctul de intersecţie se află sub liniile oblice, greutatea este sub cea normală.

Scanned with OKEN Scanner

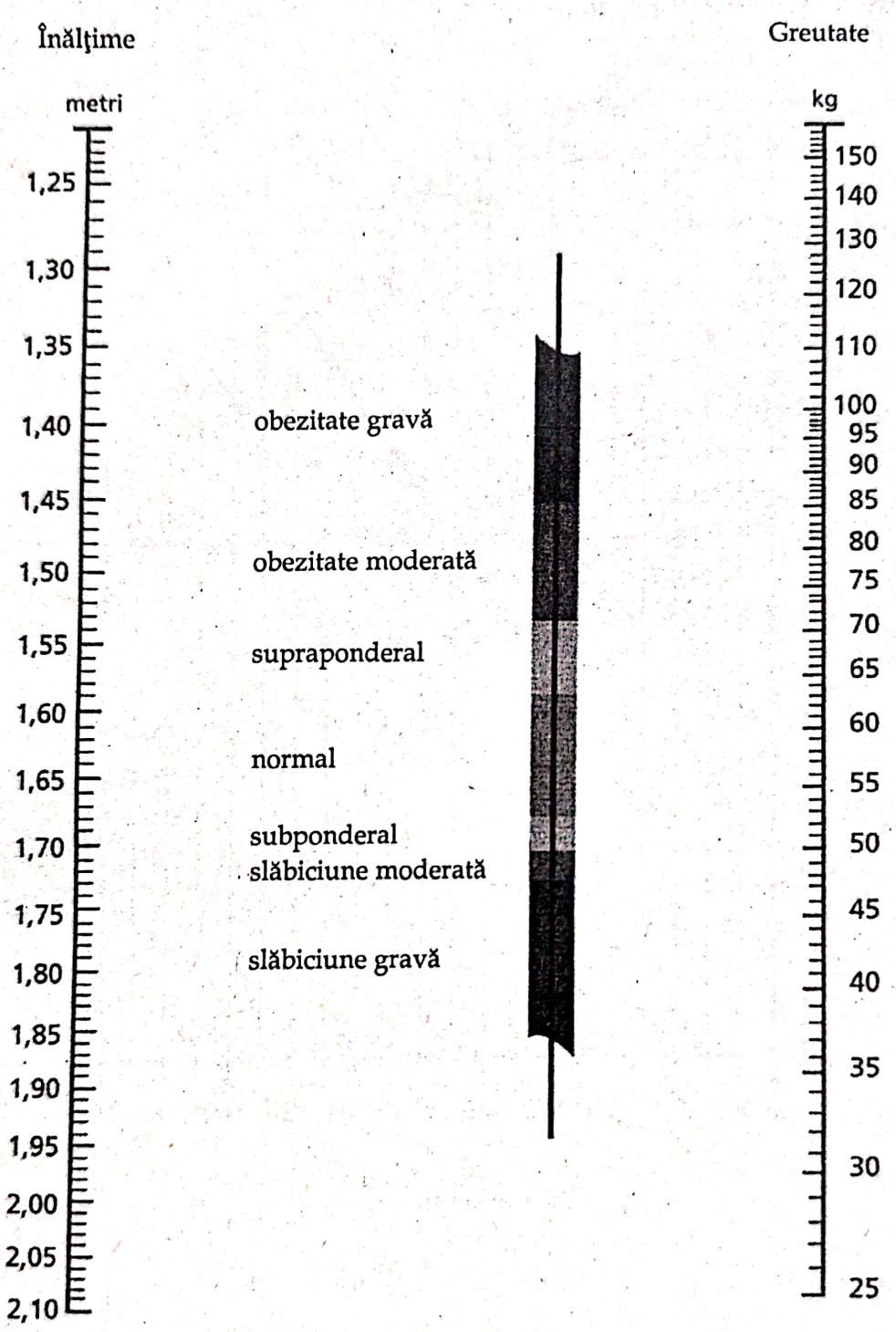
Fig. 1B - Schemă pentru evaluarea greutăţii la persoanele între 0 şi 18 ani (fete)



Cum se utilizează. Prin punctul corespunzător înălţimii subiectului, se trasează o linie verticală, perpendiculară pe axa înălţimii, iar în punctul corespunzător greutăţii subiectului, se trasează o linie orizontală, perpendiculară pe axa greutăţii. Dacă punctul de intersecţie dintre cele două drepte desenate se găseşte în zona cuprinsă între cele două linii oblice din grafic, greutatea este normală; dacă punctul respectiv se găseşte deasupra, greutatea este în exces, cu atât mai mult, cu cât punctul este mai îndepărtat de linia oblică; în fine, dacă punctul de intersecţie se află sub liniile oblice, greutatea este sub cea normală.

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 2 Schemă pentru evaluarea greutăţii proprii la adulţi



Uniţi cu ajutorul unei rigle cifra corespunzătoare înălţimii dumneavoastră (verticala din stânga) cu numărul de kg corespunzător greutăţii dumneavoastră (verticala din dreapta). Punctul de întâlnire a liniei astfel trasate cu linia din centrul figurii va indica zona în care se situează greutatea dumneavoastră (slab, subponderal, normal, supraponderal, obez). Precizăm că linia centrală reprezintă „indicele de masă corporală" (IMC), obţinut prin împărţirea greutăţii (în kilograme) la pătratul înălţimii (în metri).

Scanned with OKEN Scanner

Cantitatea de grăsimi care asigură sănătatea organismului variază de la o persoană la alta în funcţie de sex, vârstă, statură şi mod de viaţă. Cantitatea recomandată pentru un adult este cea care reprezintă un aport de 20% până la maximum 30% din totalul de calorii în alcătuirea dietei. Pentru nou-născuţi şi pentru copii mici însă, cantitatea de grăsimi alimentare trebuie să fie mai ridicată, ajungând la 40% din totalul de calorii.

Cantitatea de grăsimi din alimente, sub formă vizibilă sau invizibilă, variază de la un produs la altul, de la valori foarte mici (aproximativ 1% pentru multe produse vegetale, în anumite sortimente de carne şi unele soiuri de peşte cu carnea deosebit de slabă), până la 85% (unt şi margarină) şi 100% (uleiuri). În ceea ce priveşte aportul de energie, toate grăsimile sunt egale: oricare furnizează 9 kcal (kilocalorii) la un gram. În schimb, ele se deosebesc pe plan calitativ în funcţie de compoziţia lor chimică, în special prin conţinutul de acizii graşi. Acizii graşi care conţin una sau mai multe legături duble se numesc nesaturaţi şi se găsesc în special în grăsimi de origine vegetală, dintre care majoritatea sunt sub formă lichidă la temperatura normală (uleiuri). În schimb, acizii graşi care nu conţin legături duble sunt denumiţi saturaţi şi sunt prezenţi mai ales în produse de origine animală şi în grăsimile de asezonare care se află în stare solidă la temperatura mediului (unt, slănină, untură, margarină etc.). Prezenţa sau absenţa dublei legături în molecula acizilor graşi determină efecte importante în ceea ce priveşte starea de nutriţie şi de sănătate a omului.

COLESTEROLUL. Un alt tip de substanţă grasă, prezent atât în toate celulele organismului (unde îndeplineşte funcţii vitale), cât şi în sânge – este colesterolul. Sinteza colesterolului se produce numai în organismele animalelor – aşadar şi în corpul omenesc – el găsindu-se în consecinţă exclusiv în alimente de origine animală, în cantităţi care variază de la 2 mg la 100 g în laptele degresat, până la 200 mg la un ou şi ajungând la peste 2 000 mg la 100 g de creier. Când cantitatea de colesterol prezentă în sânge (colesterolemia), şi în special cantitatea transportată de anumite lipoproteine în concentraţie joasă – denumite LDL – atinge cote ridicate, creşte pericolul apariţiei unor îmbolnăviri de tipul ateroscleroze, la nivelul unor artere de importanţă vitală, şi riscul este cu atât mai mare în prezenţa unor factori ca fumatul, excesul de greutate, viaţa sedentară, însoţitori ai unor boli grave. În asemenea circumstanţe, cele mai periclitate sunt arterele coronariene şi inima, putându-se produce un infarct urmat de moarte subită etc.

Pentru prevenirea acestor pericole şi pentru protejarea sănătăţii, este esenţială schimbarea comportamentului alimentar greşit. În acest sens, studiile efectuate în întreaga lume au demonstrat că reducerea cantităţii de grăsimi, de grăsimi saturate, de colesterol şi a numărului de calorii introduse prin alimentaţie permite – în majoritatea cazurilor – diminuarea nivelului prea ridicat al colesterolemiei şi, în felul acesta, reducerea riscului de îmbolnăvire asociat. [...]

Compoziţia grăsimilor din peşte este de tip special. Aceste grăsimi sunt înalt nesaturate, capabile să diminueze atât proporţia de trigliceride din sânge, cât şi capacitatea de asociere a piastrinelor (cu alte cuvinte, riscul de tromboze), conducând

Scanned with OKEN Scanner

la un pericol minim de apariţie a bolilor cardiovasculare. Grăsimile alimentare, în special cele nesaturate, este mai bine să fie consumate în stare crudă, deoarece au tendinţa de a se altera rapid sub acţiunea căldurii şi a oxigenului din aer, formând compuşi care pot fi dăunători. În orice caz, este nimerit să gătim folosind metode moderate, limitând prăjirile, evitând coacerea prelungită şi renunţând la refolosirea grăsimilor deja utilizate. În concluzie, este bine ca grăsimile din alimentaţia zilnică să nu reprezinte mai mult de 30% din totalul de calorii. Se recomandă repartiţia diferitelor tipuri de acizi graşi în modul următor: 7–10% acizi graşi saturaţi, 10–15% mononesaturaţi şi aproximativ 10–15% polinesaturaţi.

Cum să ne comportăm. Să diminuăm cantitatea de grăsimi şi de uleiuri pentru condimentare, în special consumul grăsimilor de condimentare de origine animală (unt, slănină, costiţă, smântână etc.), preferându-le pe cele de origine vegetală, cum ar fi uleiurile vegetale dintre care, în primul rând, uleiul de măsline extravirgin; iar dintre margarine, pe cele moi; să folosim grăsimile de asezonare mai degrabă în stare crudă, recurgând cât mai puţin la prăjire şi evitând coacerea prelungită; să evităm, de asemenea, reutilizarea grăsimilor după ce s-a gătit cu ele; să mărim frecvenţa consumului de peşte; să preferăm sortimentele de carne slabă, desigur numai în cantitatea în care se recomandă şi să eliminăm grăsimea vizibilă; pentru cei care obişnuiesc să bea lapte, este recomandabil laptele degresat sau parţial degresat, deoarece în această formă nu-şi pierde conţinutul de calciu; să alegem brânzeturile şi produsele lactate cu cel mai mic conţinut de grăsimi sau să consumăm porţii de dimensiuni reduse; să ne amintim că, în mod frecvent, atât produsele în care materia primă a fost procesată, cât şi preparatele culinare şi dulciurile conţin cantităţi deloc neglijabile de grăsimi şi de grăsimi saturate, a căror prezenţă se impune să fie controlată, pe cât posibil, prin intermediul citirii etichetelor nutriţionale.

Mai multe cereale, legume, zarzavaturi şi fructe

Aceste alimente sunt importante, deoarece conţin carbohidraţi (mai ales amidon şi fibre alimentare şi, de asemenea, vitamine, substanţe minerale şi alte substanţe care prezintă un interes deosebit pentru sănătate. În plus, cerealele, şi îndeosebi legumele, reprezintă şi surse de proteine. Într-o alimentaţie echilibrată, aproximativ 60% din calorii trebuie să provină din carbohidraţi, dintre care trei sferturi sub formă chimică complexă, iar sfertul rămas, sub formă de carbohidraţi simpli. Reprezentantul de bază al carbohidraţilor complecşi este amidonul (un compus alcătuit prin unirea unui număr foarte mare de molecule de glucoză), prezent în cantităţi masive în special în cereale, în legume uscate şi în cartofi. Carbohidraţii simpli, în schimb, sunt alcătuiţi din doar una sau două molecule şi, în plus, sunt înzestraţi cu un gust dulce, de unde şi denumirea comună de „zaharuri". Cele mai importante dintre acestea sunt zaharoza, care se obţine din sfeclă sau din trestie de zahăr, glucoza şi fructoza, conţinute în fructe şi în miere, precum şi lactoza, care se găseşte în lapte. Importanţa carbohidraţilor se datorează faptului că organismul îi absoarbe şi îi prelucrează cu uşurinţă, fără să

Scanned with OKEN Scanner

producă reziduuri metabolice, asigurând aprovizionarea celulelor cu glucoză şi energie.

Carbohidraţii complecşi necesită un anumit efort digestiv pentru a se transforma în glucoză; în consecinţă, aceşti carbohidraţi se absorb mai lent. Carbohidraţii simpli, dimpotrivă, sunt absorbiţi cu uşurinţă şi intră rapid în circuit. În consecinţă, prezenţa simultană a celor două tipuri de carbohidraţi (simpli şi complecşi) în proporţiile indicate, asigură aprovizionarea cu energie a organismului, în porţii regulate şi de lungă durată, de natură să evite variaţiile bruşte ale procentului de glucoză din sânge (glicemie).

IMPORTANŢA FIBRELOR ALIMENTARE. Cerealele şi produsele derivate, legumele, zarzavaturile şi fructele reprezintă, printre altele, surse bogate de fibre alimentare (*vezi* Tabelul). [...] Fibrele alimentare în sine nu au valoare energetică sau nutritivă (cu excepţia unei cantităţi infime de energie provenită din acizii organici formaţi prin fermentare în colon), dar prezintă o importanţă la fel de mare prin contribuţia lor la reglarea diferitelor funcţii fiziologice ale organismului. Ele sunt alcătuite în cea mai mare parte din carbohidraţi complecşi, care nu pot fi utilizaţi direct de către organismul uman. Unii dintre aceşti compuşi (celuloza, hemiceluloza şi lignina) sunt insolubili în apă şi acţionează cu predilecţie în funcţionarea tractului gastrointestinal, încetinind golirea stomacului şi facilitând deplasarea bolului alimentar şi evacuarea fecalelor din intestin. Alţi compuşi (pectine, gume şi mucilagii) dimpotrivă, se dizolvă în apă, formând geluri rezistente şi reglează absorbţia unor nutrienţi (zaharuri şi grăsimi) prin reducerea timpului de absorbţie, astfel încât să contribuie la controlul glicemiei şi colesterolemiei. Fibrele alimentare insolubile intră mai întâi de toate în compoziţia cerealelor integrale, a verdeţurilor şi zarzàvaturilor, în timp ce fibrele solubile sunt prezente mai ales în legume şi fructe, cu toate că de multe ori produsele vegetale conţin ambele tipuri. Fibrele alimentare grăbesc senzaţia de saţietate prin faptul că provoacă mărirea volumului alimentelor ingerate şi încetinesc golirea stomacului. În plus, se pare că ele pot reduce riscul apariţiei unor boli ale venelor şi ale intestinului (cum ar fi varicele şi diverticulii colonului) şi chiar pe acela al unor importante maladii cronice degenerative, cum sunt mai ales tumorile din zona colon-rect (probabil prin diluarea unor eventuale substanţe cancerigene, prin reducerea timpului de contact a acestora cu mucoasa intestinală, precum şi prin alte mecanisme încă neclarificate), diabetul şi bolile cardiovasculare (probabil prin reglarea nivelului glucozei şi colesterolului din sânge).

În ceea ce priveşte fibrele, doza recomandată este de 30 g pe zi, adică mai mare decât doza zilnică actualmente consumată în Italia. Pentru a atinge nivelele recomandate, ar trebui consumate mai des alimente bogate în fibre (de exemplu fructe, zarzavaturi, legume, cereale şi derivatele acestora mai puţin rafinate), mai degrabă decât să se recurgă la produse dietetice cu concentraţie mare de fibre.

În fapt, beneficiile pentru sănătate ale unui regim alimentar cu conţinut mai ridicat de fibre se datorează şi altor substanţe nutritive existente în alimentele vegetale, cum sunt mineralele, vitaminele şi substanţele care nu hrănesc, dar au o acţiune

Scanned with OKEN Scanner

CONŢINUTUL DE FIBRE AL UNORA DINTRE PRINCIPALELE ALIMENTE
(la 100 g de parte comestibilă)

	FIBRE (grame)	
	insolubile	**solubile**
CEREALE ŞI DERIVATE		
biscuiţi integrali	5,07	0,94
biscuiţi uscaţi	1,32	1,32
cereale pentru micul dejun	3,63	2,89
tărâţe de grâu	41,10	1,31
brioşe (merendine) cu marmeladă	1,05	0,82
pâine de tip 00 (bucăţi de 50 g)	1,72	1,46
pâine integrală	5,36	1,15
paste de semola	1,55	1,15
paste de semola integrală	5,02	1,38
pizza albă	1,11	1,16
pizza cu roşii	1,93	0,78
orez decorticat	0,89	0,08
orez integral	1,40	0,50
LEGUME PROASPETE ŞI USCATE		
bob proaspăt	4,45	0,52
mazăre proaspătă	5,80	0,45
năut proaspăt	12,45	0,78
năut din conservă (fără lichid)	5,32	0,38
fasole boabe	15,29	0,35
fasole în conservă	4,26	0,90
linte uscată	12,90	0,92
linte în conservă	3,79	0,36
VERDEŢURI ŞI ZARZAVATURI		
broccoli (fiert)	2,42	0,84
anghinare (fiartă)	3,17	4,68
morcovi	2,70	0,41
conopidă (fiartă)	1,68	0,71
varză de Bruxelles (fiartă)	4,30	0,74
varză	2,40	0,34
cicoare de câmp (fiartă)	2,43	1,12
fasole verde (fiartă)	2,07	0,86
fenicul	1,97	0,25
ciuperci cultivate prataioli	2,14	0,11

Scanned with OKEN Scanner

CONŢINUTUL DE FIBRE AL UNORA DINTRE PRINCIPALELE ALIMENTE
(la 100 g de parte comestibilă)

	FIBRE (grame)	
	insolubile	**solubile**
andivă	1,40	0,17
salată	1,33	0,13
vinete la grătar	2,31	1,19
cartofi (fierţi)	0,85	0,71
ardei	1,47	0,43
roşii	1,22	0,24
ţelină	1,41	0,18
spanac (fiert)	1,64	0,42
dovlecei (fierţi)	0,98	0,35
FRUCTE PROASPETE		
caise	0,83	0,71
portocale	1,00	0,60
banane	1,19	0,62
castane proaspete (prăjite)	7,61	0,72
castane proaspete (fierte)	4,84	0,59
fragi, căpşuni	1,13	0,45
kiwi	1,43	0,78
mandarine	1,03	0,67
mere, cu coajă	1,84	0,73
mere, fără coajă	1,44	0,55
pere, fără coajă	2,25	0,62
piersici cu coajă	1,14	0,78
piersici, fără coajă	0,71	0,87
prune	0,75	0,59
struguri	1,27	0,21
FRUCTE USCATE		
arahide, prăjite	9,89	1,03
curmale	7,49	1,24
smochine	11,01	1,94
migdale dulci	12,04	0,63
nuci	5,37	0,84
prune	4,84	3,60
seminţe de dovleac	7,23	1,20
stafide	4,04	1,19

Scanned with OKEN Scanner

protectoare, cum sunt anumiţi compuşi fenolici, cu acţiune antioxidantă. Un interes deosebit îl prezintă prezenţa carotenoidelor (este vorba de substanţe care produc vitamina A), a vitaminei C şi a celor din grupa B, precum şi a folaţilor.

Cum să ne comportăm. Să consumăm în mod regulat pâine, paste făinoase, orez şi alte cereale (inclusiv cele cu conţinut integral), evitând asezonarea lor cu prea multe grăsimi, să consumăm zilnic mai multe porţii de zarzavaturi şi fructe proaspete şi să creştem consumul de legume, atât crude, cât şi preparate, având întotdeauna grijă să limităm amestecarea lor cu ulei sau cu alte grăsimi, care pot fi înlocuite eventual cu diferite mirodenii şi condimente.

Zaharuri şi dulciuri: cum şi cât

[...] În alimentaţia obişnuită, una dintre sursele importante de zaharuri sunt mâncărurile şi băuturile dulci. [...] Toate zaharurile sunt dotate cu aceleaşi valori energetice (aproximativ 4 kcal la 1 g), deşi gustul dulce nu se simte la toate cu aceeaşi intensitate. Astfel, în raport cu zaharoza, fructoza este de aproximativ o dată şi jumătate mai dulce, în timp ce lactoza şi glucoza sunt de două ori, respectiv de trei ori mai puţin dulci. Zaharurile, în special cele introduse separat în organism, sunt uşor absorbite şi utilizate, dar cu viteze diferite. Unele zaharuri, mai ales glucoza, provoacă în timp scurt creşterea bruscă a glicemiei. Acest „maxim al glicemiei", cu toate că poate atenua unele senzaţii neplăcute (care se produc la o anumită distanţă în timp după ce s-a luat masa şi în alte câteva situaţii) legate de hipoglicemie sau „deficienţă de glucide", este totuşi contraindicat pentru unii bolnavi, cum sunt diabeticii, deoarece aceştia întâmpină greutăţi în utilizarea glucozei la nivel celular. [...]

Cu excepţia acestor cazuri sau a cazurilor de intoleranţă (mai frecventă faţă de lactoză şi mai rară faţă de zaharoză şi de fructoză), zaharurile pot fi consumate fără teamă ca surse de glucoză (deci ca surse de energie), între limitele de 10–15% din aportul caloric zilnic.

Asocierile făcute în trecut, între consumul de zaharoză sau de zaharuri şi apariţia unor maladii, cum ar fi obezitatea, diabetul şi bolile cardiovasculare a fost infirmată în timp, în urma unor studii şi cercetări mai aprofundate. Rămâne valabilă doar constatarea că un consum excesiv de zaharuri, ca parte a unui regim alimentar dezechilibrat, şi/sau cu mult peste necesarul real de energie, poate favoriza apariţia maladiilor mai sus menţionate.

Împotriva zaharurilor există de asemenea bănuiala că ar fi responsabile pentru producerea cariilor dentare. Se pare, însă, că aceste carii sunt provocate nu numai de zaharuri, ci şi de amidon, factorul determinant fiind nu atât cantitatea, cât mai degrabă modul în care sunt consumate. În fapt, dacă este adevărat că microorganismele prezente în cavitatea bucală fermentează cu uşurinţă zaharurile şi produc acizi care pot ataca suprafaţa dinţilor, iniţiind astfel producerea unor leziuni de tip carie, nu este mai puţin adevărat că, practic, pentru ca acest lucru să se întâmple, alimentul trebuie să

Scanned with OKEN Scanner

rămână pentru un timp suficient de lung în cavitatea bucală şi se existe un atac direct asupra suprafeţei dentare. Prin urmare, o igienizare adecvată şi eficientă a cavităţii bucale poate reduce pericolul cariilor, mai ales printr-un aport adecvat de fluor, care favorizează formarea unui smalţ dentar mai compact şi mai rezistent.

Dintre alimentele dulci, unele au un aport nutritiv, în timp ce altele sunt constituite cu precădere sau în mod exclusiv din zaharoză. De aceea, se impune un control atent în ceea ce priveşte folosirea lor în dieta complexă zilnic. (*vezi* Tabelul 1).

Înzestraţi cu un gust dulce mai sunt şi unii compuşi naturali care fac parte din categoria chimică a polialcoolilor, cum sunt *sorbitolul* (prezent în mod natural în unele fructe), *xilitolul* şi *maltitolul*. Având în general o putere calorică mai redusă şi, întrucât fermentează mai puţin, aceşti compuşi sunt folosiţi ca înlocuitori ai zahărului în produsele hipocalorice şi în scopul prevenirii cariilor dentare. Diverşi alţi compuşi sintetizaţi pe cale artificială şi înzestraţi cu o putere foarte mare de îndulcire (de 30 până la 500 de ori mai mare decât aceea a zahărului) se întrebuinţează în mod curent pentru îndulcirea alimentelor şi a băuturilor hipocalorice, caz în care – ţinând cont de dozele folosite – practic sunt lipsite de putere calorică (*ciclamat, aspartam, acesulfam, zaharină*).

Chiar dacă acum asemenea îndulcitori se consumă în mod curent, nu trebuie să-i considerăm necesari, nici măcar în cazul în care se prescrie un regim dietetic hipocaloric pentru reducerea greutăţii corporale.

Printre altele, este bine să ne amintim că aceşti compuşi se bucură de o largă întrebuinţare în fabricarea unor produse de uz comun (băuturi nealcoolice, caramele etc.). Prin urmare, este necesar să ţinem cont de toate aceste surse de consum pentru a încadra porţia zilnică de îndulcitori în limitele Dozei Zilnice Acceptabile (DGA), stabilită de către Organismele competente (*vezi* Tabelul 2).

Cum să ne comportăm. Să ţinem o evidenţă a frecvenţei consumului de alimente şi de băuturi dulci în cursul unei zile, pentru a nu depăşi cota permisă de zaharuri; să preferăm dulciurile cu conţinut sărac în grăsimi şi bogat în carbohidraţi complecşi (cum sunt produsele de cuptor tradiţionale din gastronomia italiană, biscuiţii, torturile fără umplutură grasă etc.), să folosim în cantităţi controlate produsele dulci care se ung pe pâine şi pe blaturi uscate (cum sunt marmeladele, mierea, cremele); să limităm consumul de produse cu concentraţie ridicată de zaharoză şi în special pe cele care tind să rămână aderente pe suprafaţa dinţilor (caramele, halviţă etc.). Să ne spălăm pe dinţi imediat după ce le-am consumat, iar dacă vrem să consumăm alimente şi băuturi hipocalorice îndulcite cu înlocuitori, să controlăm pe etichetă ce tip de îndulcitor conţine şi ce indicaţii se dau pentru utilizarea lui (*vezi* Tabelul 2).

Cantităţi mai mici de sare

Italienii consumă zilnic mult mai multă sare (clorură de sodiu) decât le este necesar din punct de vedere fiziologic. Acest consum excesiv nu este lipsit de riscuri,

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul 1

CONŢINUTUL DE GRĂSIMI, PROTEINE ŞI CARBOHIDRAŢI (amidon şi zaharuri solubile) ŞI VALORILE ENERGETICE ALE CELOR MAI OBIŞNUITE ALIMENTE DULCI

(pentru 100 g de produs comestibil)

ALIMENTUL DULCE	GRĂSIMI	PROTEINE	CARBOHIDRAŢI		kcal
			AMIDON	ZAHARURI	
biscuiţi	7,9	6,66	0,31	8,5	418
brioşe	18,3	7,2	43,1	10,6	413
merendine umplute	15,1	6,2	19,7	45,2	414
merendine cu marmeladă	8,3	5,52	1,04	6,5	359
marmeladă	urme	0,5	0	58,7	222
cremă de alune şi cacao	32,4	6,9	0	58,1	537
cozonac cu stafide	10,7	6,4	30,3	22,9	334
tartă margherita	10,4	8,9	26,6	34,1	368
ciocolată cu lapte	37,6	8,9	urme	50,8	565
caramele tari	urme	urme	0	91,6	343
nuga	10,8	26,8	0	52,0	479

Tabelul 2

PUTEREA DE ÎNDULCIRE, DOZE ZILNICE ACCEPTABILE (DZA) ŞI OBSERVAŢII PRIVIND UTILIZAREA CELOR MAI OBIŞNUIŢI ÎNDULCITORI

COMPUSUL	PUTERE DE ÎNDULCIRE (ZAHAROZA = 1)	DZA	OBSERVAŢII
fructoză	1,5	instabil	
sorbitol	0,5	instabil	efect laxativ peste 20 g/zi
maltitol	0,7	25 mg/kg greutate corporală	
xilitol	0,7	nespecificată	
zaharină	33-500	5 mg/kg greutate corporală	
ciclamat	30	11 mg/kg greutate corporală	
acesulfam-k	200	15 mg/kg greutate corporală	
aspartam	120-200	40 mg/kg greutate corporală	contraindicat la persoanele cu fenilcetonurie

Scanned with OKEN Scanner

deoarece poate favoriza instaurarea hipertensiunii arteriale [...] şi predispune chiar şi la tumori stomacale. [...] În natură, sodiul este prezent în aproape toate alimentele, dar, în general, în cantităţi moderate.

Prin urmare partea cea mai consistentă din sarea introdusă zilnic în organism provine, în ordinea descrescătoare a importanţei, din produse procesate la care se adaugă sare, din motive tehnologice de conservare sau de satisfacere a gustului; din sarea adăugată în bucătărie în timpul preparării mâncării; din sarea care se adaugă în timpul masei. Reducerea cantităţii de sare consumată zilnic nu este greu de realizat, mai ales dacă se face treptat. De fapt, cerul gurii se adaptează uşor la nivelul curent şi, prin urmare, este posibilă reeducarea pentru a accepta o hrană mai puţin sărată; după câteva luni sau chiar săptămâni, aceste mâncăruri vor părea să aibă exact gustul potrivit, în timp ce mâncarea preparată după vechiul obicei va părea prea sărată. [...] Sodiul joacă roluri importante în organism şi, în condiţii normale, nivelul recomandat oscilează aproximativ între 0,6 şi 3,5 g pe zi. Singura excepţie se referă la cazurile de transpiraţie abundentă şi de lungă durată. [...] În asemenea situaţii, trebuie însă să ştim că organismul nostru este capabil să reacţioneze cu promptitudine, limitând la maximum pierderile de sare prin transpiraţie şi prin urină. În concluzie, amintim faptul că acum există un acord internaţional orientativ care sugerează să nu fie depăşită cantitatea de 6 g de sare pe zi, echivalentul a 2,4 g de sodiu. [...]

Cum să ne comportăm. Să limităm folosirea sării la masă; în prepararea mâncărurilor acasă, să reducem progresiv adaosurile de sare până atingem nivelul minim cerut pentru a satisface cerul gurii, să acordăm preferinţă ierburilor şi mirodeniilor, limitând întrebuinţarea condimentelor preparate cu mult sodiu, cum sunt sosurile etc. (a se citi eticheta); în folosirea produselor procesate, să le preferăm pe cele cu conţinut mai mic de sare (de exemplu pâinea dietetică) şi să consumăm cât mai rar mâncărurile foarte sărate (ca de pildă saramurile, alimentele păstrate în sare, unele salamuri şi brânzeturi, snacks-urile sărate etc.); pentru uzul casnic, să preferăm sarea iodată.

Băuturile alcoolice: dacă da, cu cumpătare

Elementul constitutiv caracteristic al băuturilor alcoolice, alcoolul etilic sau etanolul, cu toate că posedă o putere energetică remarcabilă (fiecare gram furnizează cca 7 cal), nu este o substanţă indispensabilă. Este bine să luăm în consideraţie aportul adus de alcool ori de câte ori se cere să limităm introducerea zilnică de energie în organism. Corpul omenesc este în stare să facă faţă urmării negative a introducerii de alcool etilic, cu condiţia să nu se depăşească o anumită măsură. De fapt, în organismul nostru, alcoolul etilic este metabolizat în mod prioritar şi aproape exclusiv în ficat, într-un ritm care face ca un singur pahar de vin de 150 ml (echivalentul a 13-14 g de alcool etilic) să angajeze ficatul pe timp de aproximativ 2 ore. Evitarea sau limitarea consumului de alcool prezintă deci şi avantajul de a nu distrage ficatul de la funcţiile sale esenţiale. Abuzul de alcool, fie acut, fie cronic, este extrem de periculos deoarece,

Scanned with OKEN Scanner

pe lângă faptul că produce dezechilibre nutriţionale periculoase şi serioase riscuri de malnutriţie, poate crea probleme de dependenţă şi de toxicitate, cu grave complicaţii asupra sănătăţii [...], şi cu o creştere a riscului de apariţie a tumorilor. Sunt de asemenea foarte importante binecunoscutele interferenţe dintre alcool şi diverse medicamente, interferenţe care pot duce la reacţii nedorite. [...]

Este cazul să ne amintim că vinul este parte integrantă din tradiţia alimentară italiană, iar consumul lui normal, mai exact în cantităţi moderate în timpul mesei, se pare că exercită un oarecare efect favorabil şi protector asupra aparatului digestiv şi în special asupra celui cardiovascular. Acest din urmă efect, după cum arată cercetările recente, pare să se datoreze unor părţi componente minore aflate în special în vinul roşu, dar care există, în mai mică măsură, şi în vinul alb şi în bere.

Cel care se simte bine, se bucură de sănătate, nu este obez şi vrea să-şi permită plăcerea de a consuma băuturi alcoolice, poate totuşi să o facă, cu condiţia să respecte măsura, ţinând cont de conţinutul alcoolic şi de aportul caloric al fiecărei băuturi consumate (*vezi* Tabelul alăturat) şi cu respectarea următoarelor criterii:

a) doza zilnică de alcool considerată acceptabilă corespunde cifrei de 0,6 g la fiecare kilogram de greutate corporală. Pragul absolut, care nu trebuie depăşit, este specificat ca reprezentând aproximativ 1 g de alcool pentru fiecare kilogram de greutate corporală normală (*vezi* specificaţiile din Recomandări);

b) în cazul în care unica băutură alcoolică consumată este un vin cu tărie normală (numărul gramelor de alcool se calculează prin înmulţirea cu 0,79 a numărului de grade alcoolice), un consum moderat, acceptabil pentru populaţia adultă sănătoasă este mai mic sau egal cu aproximativ 450 ml (cam trei pahare de vin) pe zi pentru bărbaţi şi 350 ml (vreo două pahare de vin) pe zi pentru femei (în raport cu greutatea ei corporală, care este mai mică, şi cu dificultatea pe care o întâmpină în metabolizarea alcoolului), acest consum fiind repartizat între masa de prânz şi cină. [...] De asemenea, trebuie să avem în vedere că toleranţa faţă de alcool variază în mod considerabil de la om la om; în realitate, unele persoane, datorită factorilor genetici individuali, sunt mai puţin capabile să metabolizeze alcoolul şi, prin urmare, ar trebui să-şi limiteze mult consumul de alcool sau să se abţină. [...]

c) [...] copiii, precum şi femeile în perioadele de graviditate şi de alăptare trebuie să evite orice consum de băuturi alcoolice, deoarece alcoolul traversează bariera placentară şi este secretat în lapte. Apoi, la bătrâni, mecanismele de metabolizare a alcoolului etilic se deteriorează în mod semnificativ, drept care se recomandă o reducere a consumului de băuturi alcoolice. [...]

Cum să ne comportăm. Dacă dorim să consumăm băuturi alcoolice, s-o facem cu măsură, de preferat în timpul meselor, conform tradiţiei italiene sau, în orice caz, imediat înainte sau după mâncare; dintre toate băuturile alcoolice să le alegem pe cele cu tărie mai slabă (vinul şi berea), să evităm orice contact cu alcoolul în perioada de creştere, de graviditate şi de alăptare şi să diminuăm consumul la bătrâneţe; o invitaţie specială la moderaţie sau abstinenţă este adresată atât conducătorilor de autovehicule, cât şi persoanelor care lucrează cu utilaje delicate sau periculoase şi care trebuie să-şi

Scanned with OKEN Scanner

Concentraţia alcoolului şi aportul caloric al câtorva băuturi de uz comun

Băutura	Tăria	Măsura alcoolică	Capacitatea (ml)	Alcool (g)	Total calorii*
Vin roşu de masă	12–13	pahar	150	14–15	100–110
Vin alb de masă	11–12	pahar	150	13–14	90–100
Bere normală	4,5	cutie	330	11,7	112
Bere specială	5,5–7,5	cutie	330	14,3–19,5	165–270
Rachiu/Whisky şi votcă	43	păhărel	50	17	120
Aperitive	19–22	păhărel	75	11–13	90–140

* inclusiv aportul de calorii al carbohidraţilor

păstreze intacte atenţia, autocontrolul şi coordonarea motorie. Când luăm medicamente, consumul de alcool trebuie evitat sau redus, cu excepţia cazului în care se obţine o permisiune fără echivoc din partea medicului curant.

Să ne alimentăm în mod variat

În afară de energia furnizată de proteine, grăsimi, carbohidraţi şi alcool, alimentele trebuie să ne asigure unele substanţe nutritive indispensabile, cum sunt aminoacizii esenţiali, vitaminele, acizii graşi esenţiali şi altele.

Acestea sunt substanţe pe care organismul nu este capabil să le „fabrice" singur şi, ca atare, trebuie să ni le asigurăm prin intermediul alimentaţiei obişnuite. Dar nici ca produs natural, nici ca unul obţinut prin procesare, nu există alimentul „complet" sau „perfect", care să le conţină pe toate în cantitatea justă şi care, în felul acesta, să poată satisface toate cerinţele noastre nutritive. În consecinţă, modul cel mai simplu şi mai eficient pentru a garanta în măsură adecvată aportul tuturor substanţelor nutritive indispensabile este acela de a face alegeri cât mai diversificate şi de a combina alimentele în mod oportun.

[...] În absenţa unor contraindicaţii stabilite de medic, nu există motiv pentru ca persoana care îşi alcătuieşte cu grijă o dietă variată să nu recurgă la recomandările legate de integrarea în mâncare a unor vitamine, substanţe minerale şi a altor elemente nutritive.

Din punct de vedere practic, transpunerea acestor recomandări în mâncarea de toate zilele se poate face mai uşor prin regruparea diferitelor alimente, în funcţie de principalele lor caracteristici nutritive. Astfel, se obţin grupe de alimente. Pentru realizarea unei diete complete şi adecvate va fi suficient să facem în aşa fel, încât fiecare dintre aceste grupe să fie reprezentată în alimentaţia cotidiană prin cel puţin câte o porţie, în plus, având grijă să variem în mod regulat alegerea făcută în cadrul fiecărei grupe în parte.

Scanned with OKEN Scanner

În mod evident, asemenea alegeri se vor face cu respectarea tuturor indicaţiilor puse la îndemână în paginile precedente.

Cum să ne comportăm. Să alegem cantităţi adecvate (porţii) de mâncare aparţinând diferitelor *grupe de alimente*, alternându-le la diferitele mese ale zilei (*vezi* Tabelul de la pag 587).

Grupa *cerealelor şi a tuberculilor* cuprinde pâine, paste făinoase, orez şi alte cereale mai puţin importante ca porumbul, ovăzul, orzul, grâul, iar pe de altă parte cartoful. Aceste alimente reprezintă pentru om cea mai importantă sursă de amidon şi deci, de energie lesne utilizabilă.

Cerealele, şi îndeosebi derivatele lor, sunt bogate în vitaminele din grupa B şi de asemenea conţin proteine care, deşi sunt de calitate mai slabă, în asociaţie cu legumele, dau naştere unui amestec proteic a cărui valoare biologică se poate compara cu aceea a proteinelor de origine animală. În linii generale, se preferă produsele culinare mai puţin rafinate, acestea fiind în mod natural mai bogate în fibre. *Din această grupă se recomandă selectarea a 2–4 porţii pe zi.*

Grupa alcătuită din *fructe şi zarzavaturi*, cuprinzând şi legumele proaspete, reprezintă o sursă de importanţă majoră în ceea ce priveşte fibrele, provitamina A (prezentă mai cu seamă în morcovi, ardei, roşii, caise, pepene galben etc.), vitamina C (care se găseşte mai ales în citrice, fragi, căpşuni, kiwi, roşii, ardei etc.), alte vitamine, precum şi o serie largă de săruri minerale (dintre care o importanţă deosebită o au cele de potasiu).

Este demn de subliniat prezenţa remarcabilă în această grupă a unor compuşi minori menţionaţi mai sus (antioxidanţii ş.a.), care desfăşoară o valoroasă activitate de protecţie; alimentele aparţinând acestei grupe, datorită marii lor diversităţi, precum şi a posibilităţii de procurare în toate anotimpurile, îngăduie posibilităţi mai ample de selecţie şi este bine ca ele să se afle pe masă întotdeauna din belşug, începând chiar cu micul dejun. *Se recomandă alegerea a 3–5 porţii pe zi din această grupă.*

Grupa laptelui şi a produselor lactate cuprinde laptele, iaurtul, alte produse lactate şi brânzeturile. Principala funcţie a acestei grupe este de a furniza calciul într-o formă înalt biodisponibilă. Alimentele din această grupă conţin, pe lângă proteine de calitate biologică optimă, şi unele vitamine (în special B_2 şi A). În cadrul acestei grupe sunt de preferat laptele parţial degresat, derivatele lactate şi brânzeturile mai puţin grase. *Din această grupă se recomandă alegerea a 1–2 porţii pe zi.*

Grupa de carne, peşte şi ouă are ca principal scop furnizarea de oligoelemente (în particular zinc, cupru şi fier, cu grad înalt de biodisponibilitate, cu alte cuvinte uşor de absorbit şi de utilizat) şi, în plus, proteine de calitate biologică optimă, vitamine din grupa B etc. În cadrul grupei sunt preferabile sortimente de carne slabă (fie că sunt de vită, de porc, de pasăre ş.a.) şi peştele. Se recomandă însă un consum mai moderat în ceea ce priveşte cantitatea de produse cu cote mari de grăsime, cum sunt unele sortimente de carne şi de mezeluri. În sfârşit, relativ la ouă, un consum acceptabil pentru un subiect sănătos este de câte un ou de două – trei ori pe săptămână. Din punct de vedere nutriţional, în această grupă se cuvine să mai adăugăm şi *leguminoasele uscate*

Scanned with OKEN Scanner

(fasole şi mazăre uscată, năut, linte etc.), lărgind astfel alternativele şi posibilitatea de selecţie. Asta pentru că legumele, în afara cantităţilor remarcabile de amidon şi de fibre, furnizează la rândul lor produse nutritive de bază care caracterizează carnea, peştele şi ouăle, de exemplu fierul împreună cu alte oligoelemente şi cantităţi remarcabile de proteine de bună calitate biologică. *Alegeţi din această grupă câte 1–2 porţii pe zi.*

Grupa grăsimilor de asezonare cuprinde atât grăsimi de origine vegetală, cât şi de origine animală. Acestea trebuie consumate cu reţinere, atât pentru faptul că grăsimile alcătuiesc o sursă concentrată de energie, cât şi din alte motive amintite în Recomandările specifice.

Oricum, trebuie ţinut seamă de rolul în sporirea gustului mâncărurilor, cât şi de aportul lor de acizi graşi esenţiali şi de vitamine liposolubile, care le facilitează absorbţia. Sunt de preferat cele de origine vegetală (în special uleiul de măsline extravirgin), faţă de grăsimile de origine animală (cum sunt untul, smântâna, slănina, untura etc.). *Din această grupă alegeţi câte 1–3 porţii pe zi.*

Porţiile. Noţiunea de „porţie" referitoare la grupele de alimente este greu de cuantificat pentru consumator, datorită variaţiilor mari de la om la om, a diversităţii obişnuinţelor alimentare, a diferenţei dintre tradiţiile culinare şi gastronomice de la un loc la altul al ţării etc. O porţie, privită ca „unitate practică de măsură a cantităţii de aliment consumat", corespunde unei anumite cantităţi măsurată în grame care, după evaluarea efectuată în conformitate cu ediţia 1996 a nivelurilor de consum LARN, pe baza consumului mediu de alimente la populaţia italiană, s-a încercat deducerea alimentelor tipice tradiţiei italiene, precum şi a greutăţii corespunzătoare, în general, unor produse gata preparate. Rezultatul acestei evaluări cu privire la porţiile utilizate în general este raportat în tabelul următor, care prezintă greutatea netă, în grame, pentru diverse porţii de mâncare de largă utilizare.

Scanned with OKEN Scanner

PORŢII STANDARD ÎN ALIMENTAŢIA ITALIANĂ

GRUPA DE ALIMENTE	ALIMENTUL	PORŢIA (g)
lapte şi produse lactate	lapte	125 (un pahar)
	iaurt	125 (o cutie)
	brânză proaspătă	100
	brânză maturată	50
carne, peşte, ouă, legume	carne proaspătă	100
	carne conservată (mezeluri)	50
	peşte	150
	ouă	50 (un ou)
	legume uscate	30
cereale şi tuberculi	pâine	50
	produse de cuptor	50
	paste făinoase sau orez (*)	80
	paste făinoase proaspete cu ouă (*)	120
	cartofi	200
(*) în supe, porţia se reduce la jumătate		
zarzavaturi, legume şi fructe	salate	50
	zarzavaturi	250
	fructe sau suc de fructe	150
condimente	ulei	10
	unt	10
	margarină	10

Scanned with OKEN Scanner

MASA ZILNICĂ L.A.R.N.

Nivelele recomandate de nutrimente în masa zilnică (L.A.R.N.) pentru populaţia italiană, date de Societatea Italiană de Nutriţie Umană, revizuite în 1996

Categoria	vârsta (ani)	greutatea (kg)	proteine (g)	acizi graşi esenţiali (g)		calciu (mg)	fosfor (mg)	potasiu (mg)	fier (mg)	zinc (mg)
				ω6	ω3					
sugari	0,5–1	7–10	15–19	4	0,5	500	600	800	7	4
copii	1–3	9–13	13–23	4	0,7	800	800	800	7	4
	4–6	16–22	21–28	4	1	800	800	1100	9	6
	7–10	23–33	29–42	4	1	1000	1000	2000	9	7
sex masculin	11–14	35–53	44–65	5	1	1200	1200	3100	12	9
	15–17	55–66	64–72	6	1,5	1200	1200	3100	12	9
	18–29	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10
	30–59	65	62	6	1,5	800	800	3100	10	10
	60+	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10
sex feminin	11–14	35–51	43–58	4	1	1200	1200	3100	12/18	9
	15–17	52–55	56–57	5	1	1200	1200	3100	18	7
	18–29	56	53	4,5	1	1000	1000	3100	18	7
	30–49	56	53	4,5	1	800	800	3100	18	7
	50+	56	53	4,5	1	1200–1500[5*]	1000	3100	10	7
femei însărcinate			59	5[4*]	1	1200	1200	3100	30[6*]	7
lăuze			70	5,5	1	1200	1200	3100	18	12

(1) Limita superioară pentru fiecare grupă de vârstă este fixată în raport cu data naşterii (de exemplu, prin «1–3 ani», se înţeleg vârstele cuprinse între între 1 an împlinit şi 4 ani neîmpliniţi). Ultima grupă de vârstă pentru femei este «peste 50 de ani», deoarece odată cu menopauza se modifică necesarul cantitativ pentru două elemente nutritive importante: calciul şi fierul. Pentru bărbaţi, ultima grupă de vârstă este «peste 60 de ani».

(2) Pentru sugari, copii şi adolescenţi, valorile pentru diferitele intervale de greutate corporală se bazează pe observaţie; limita inferioară corespunde greutăţii subiectului de sex feminin la vârsta cea mai mică, iar limita superioară se referă la greutatea unui subiect de sex masculin de vârsta cea mai mare. Pentru adulţii de sex feminin şi de sex masculin este dată valoarea medie a greutăţii optime pentru populaţia italiană.

(3) Pentru estimarea necesarului de proteine, Nivelul de Siguranţă a fost corelat cu calitatea proteinelor din alimentaţia zilnică şi multiplicat cu greutăţile corporale din prima coloană. Atât la copii, cât şi la adulţi, în general este preferabil ca această cantitate să se calculeze pe baza greutăţii individuale sau a valorii medii a grupei. Valoarea utilizată ca etalon este bazată pe observaţii, cu excepţia subiecţilor subponderali sau obezi, pentru care se utilizează valoarea dezirabilă.

(4) Necesarul de acizi graşi omega 6 creşte după a zecea săptămână de sarcină.

(5) Pentru femeile aflate după menopauză, se recomandă un aport de 1 200 mg până la 1 500 mg de calciu în absenţa terapiei cu estrogeni. În cazul terapiei cu estrogeni, necesarul este acelaşi cu al bătrânilor de sex masculin (1 000 mg).

(6) Cu excepţia sugarilor, nivelul recomandat de introducere în organism a fosforului, calculat în grame, este egal cu acela al calciului, raportul molar corespunzător fosfor/calciu fiind egal cu 1/1,3.

(7) Nivelul de fier recomandat în alimentaţia adolescentelor care au menstruaţie este de 18 mg şi de 12 mg pentru celelalte.

(8) Necesarul de fier în timpul sarcinii, având în vedere pericolul îmbolnăvirii şi al decedării fetale şi prenatale, deseori nu poate fi acoperit printr-o alimentaţie echilibrată şi se recomandă să fie suplimentat.

(9) Întrucât dieta duce în mod frecvent la o lipsă de iod, se recomandă folosirea sării iodate.

(10) Niacina se exprimă prin echivalenţi ai niacinei, incluzând şi niacina de origine endogenă sintetizată pe bază de triptofan (1 mg de niacină se formează din aproximativ 60 mg de triptofan).

(11) Atât la copii, cât şi la adulţi, cantitatea necesară din vitamina B_6 se calculează având în vedere un aport proteic de 15 µg/g şi considerând că aproximativ 15% din aportul de calorii este constituit de proteine.

Scanned with OKEN Scanner

cupru (mg)	seleniu (µg)	iod (µg)	tiamină (mg)	riboflavină (mg)	niacină (N.E.)[10]	B_6 (mg)[11]	B_{12} (µg)	C (mg)	folaţi (µg)	A R.E. (µg)[13]	D (µg)[15]
0,3	8	50	0,4	0,55	5	0,4	0,5	35	50	350	10-25*
0,4	10	70	0,6	0,9	9	0,6	0,7	40	100	400	108*
0,6	15	90	0,7	1,1	11	0,7	1	45	130	400	0-10
0,7	25	120	0,9	1,3	13	0,9	1,4	45	150	500	0-10
0,8	35	150	1,1	1,3	15	1,1	2	50	180	600	0-15
1	45	150	1,2	1,4	18	1,3	2	60	200	700	0-15
1,2	55	150	1,2	1,7	18	1,5	2	60	200	700	0-15
1,2	55	150	1,2	1,8	18	1,5	2	60	200	700	0-15
1,2	55	150	0,8	1,7	18	1,5	2	60	200	700	10*
0,8	35	150	0,9	1,2	14	1,5	2	60	180	600	0-15
1	45	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-15
1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-15
1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-15
1,2	55	150	0,8	1,2	14	1,1	2	60	200	600	10*
1,2	55	150	1	1,4	14	1,1	2,2	70	400[12]*	700[14]	10*
1,5	70	180	1,1	1,6	16	1,3	2,6	90	350	950	10*

(12) Un aport suplimentar de folaţi în perioada de sarcină constituie un factor de protecţie împotriva malformaţiei spina bifida la naşterea pruncului.
(13) Vitamina A se exprimă prin g de echivalenţi de retinol (R.E. = 1 µg de retinol = 6 µg de betacaroten = 12 µg din alte carotenoide active).
(14) În timpul sarcinii, în vederea cunoscutelor efecte teratogene, legate de eventuale doze excesive, se vor lua suplimenţi nutriţionali cu vitamina A, dar numai după indicaţiile medicului şi în orice caz în doze care să nu depăşească 6 mg de R.E.
(15) Pentru vitamina D, intervalele care includ zero, indică un grup de populaţie considerat ca având capacitatea de a produce o cantitate adecvată de vitamina D, dacă este expus la soare. Cea mai înaltă valoare a intervalului reprezintă o estimare a aportului recomandat pentru persoanele cu sinteză endogenă minimă. O valoare singulară arată că este prudent pentru toţi subiecţii din grupa considerată să primească vitamina D în cantitatea specificată (odată cu alimentele sau prin intermediul unui supliment nutriţional).

Pentru unele nutrimente nu avem suficiente informaţii pentru a stabili precis necesarul pe clase de vârstă şi de sex. Prin urmare, acestea nu figurează în tabelul de mai sus. În lista de mai jos se dau intervalele de siguranţă şi eficienţă ale acestor nutrienţi, pentru persoanele adulte.

Intervale de siguranţă şi de eficienţă

Magneziu 150–500 mg/zi
Sodiu 0,575–3,5 g/zi
Clor[1] 0,9–5,3 g/zi
Mangan 1–10 mg/zi
Molibden 50–100 µg/zi
Crom 50–200 µg/zi
Fluor[2] 1,5–4 mg/zi
Acid pantotenic 3–12 mg/zi
Biotină 15–100 µg/zi
Vitamina E[3] cca 8 mg (aproximativ 3 mg pentru femei şi 4 mg pentru bărbaţi)
Vitamina K 50–70 µg/zi

(1) Valorile raportate pentru clor sunt egale cu cele pentru sodiu dacă se exprimă în mEq.
(2) Se recomandă tratarea cu fluor a apei potabile dacă nivelul natural este sub 0,7 mg/l.
(3) Necesarul este evaluat pe baza aportului de acizi graşi polinesaturaţi cu raportul Tocoferol Eq./PUFA egal cu 0,4. În niciun caz aportul nu trebuie să fie sub 3 mg pentru femei şi sub 4 mg pentru bărbaţi.

Scanned with OKEN Scanner

ANEXE

1. Alimentaţia şi sănătatea
2. Obezitate şi supraponderalitatea
3. Scheme dietologice
4. Alimentele şi legislaţia

Scanned with OKEN Scanner

ALIMENTAŢIA ŞI SĂNĂTATEA

1. Cum funcţionează aparatul digestiv
2. Digerarea şi asimilarea alimentelor
3. Orarul meselor
4. Câte o dietă pentru fiecare disfuncţionalitate
5. Postul terapeutic
6. Alergiile şi intoleranţele alimentare

Scanned with OKEN Scanner

Cum funcţionează aparatul digestiv

sub îngrijirea lui M. Ramploud

Aparatul digestiv îndeplineşte funcţia de lanţ de descompunere a alimentelor. Într-adevăr, hrana ingerată reprezintă un complex de elemente de diferite origini (vegetală, minerală, animală) care trebuie descompuse până la macromolecule (aminoacizi, grăsimi, carbohidraţi, apă sic!), care nu reprezintă componentele elementare. Doar aceste componente pot fi utilizate pentru alcătuirea şi menţinerea organismului sau, cu alte cuvinte, pentru menţinerea vieţii.

Evoluţia sistemului digestiv

În urma evoluţiei naturale, fiecare organism viu este înzestrat cu organe adaptate la propriile sale exigenţe de nutriţie. Şi sistemul nostru digestiv este rezultatul unui proces evolutiv, care a răspuns la exigenţele noastre alimentare: iată de ce, pentru a digera bine, trebuie să mâncăm într-un mod care să răspundă cerinţelor organismului nostru. Aparatul digestiv uman, format pe parcursul îndelungatului proces al evoluţiei, este un sistem diferenţiat, în care, fiecare parte a sa răspunde unei alte funcţii şi altei necesităţi. Prima funcţie elementară a aparatului digestiv este să permită introducerea hranei în corp, ceea ce presupune că are o „poartă" de intrare, şi anume gura.

Gura

Gura este căptuşită în interior cu o mucoasă bogată în glande care secretă fără încetare un mucus special, împiedicând astfel uscarea pereţilor. Ea conţine organele (dinţi, limbă şi glande salivare) care servesc la fărâmiţarea şi frământarea hranei printr-o acţiune mecanică (de sfărâmare) şi una mecano-chimică (de frământare).

Dinţii

Acţiunea mecanică a dinţilor este cunoscută sub numele de masticaţie. Dinţii sunt formaţi dintr-o rădăcină – care le conferă stabilitate prin faptul că este înfiptă în os, dintr-o zonă intermediară numită col dentar – şi din coroană – partea vizibilă în gură. Diferitele forme pe care le au dinţii corespund unor funcţii diferite; astfel, incisivii taie, caninii sfâşie hrana, iar molarii o fărâmiţează. Acest lucru este foarte important, deoarece specia umană este omnivoră şi atât pentru carne, cât şi pentru hrana vegetală trebuie să avem unelte adecvate, care să transforme totul în bucăţele mici uşurând astfel – în etapa următoare – munca stomacului.

Scanned with OKEN Scanner

Caracteristica de a poseda mai multe feluri de dinţi cu acţiuni diferite se numeşte heterodantură şi aparţine exclusiv animalelor superioare.

Limba

Mâncarea fărâmiţată de dinţi trebuie frământată, lucru care necesită un lichid şi o mişcare; lichidul este reprezentat de salivă, iar mişcarea este realizată de limbă. Limba este un muşchi compus dintr-o parte fixată de os şi o parte mobilă, singura pe care o putem vedea. Această parte mobilă este importantă pentru acţiunea ei de amestecare a hranei şi, deoarece pe suprafaţa ei se găsesc papilele gustative – mici organe dotate cu simţul gustului – ne permite să apreciem dacă mâncarea este bună sau rea.

Saliva

Saliva este secretată de glandele din interiorul gurii, şi anume, glandele submaxilare şi cele parotide. Saliva conţine o substanţă numită *mucină* – care serveşte la frământarea sub formă de pastă – şi o enzimă, numită *ptialină* – care exercită o acţiune chimică asupra alimentelor, începând procesul de descompunere a moleculelor de carbohidraţi din pâine, din pastele făinoase şi din fructe. În gură există de asemenea unele săruri minerale, care micşorează aciditatea hranei.

Evoluţia sistemului digestiv

După ce a fost fărâmiţată, frământată şi a suferit o primă dezagregare cu caracter chimic, hrana s-a tranformat în „bol alimentar". În etapele următoare, procesul de digerare devine tot mai „agresiv", pentru ca din tot materialul introdus să se poată obţine componentele elementare. Pentru ca acest lucru să se poată realiza, avem nevoie de substanţe cu adevărat toxice – acizii care sunt capabili să degradeze materia, precum şi de „spaţii protejate", în care procesele să se poată desfăşura izolate de restul organismului, în adevărate laboratoare chimice situate la adâncimi greu accesibile din exterior. Pentru a pătrunde în asemenea locuri situate în adâncime, există un traseu lung, prin care hrana poate aluneca fără obstacole, şi acest pasaj este esofagul.

Esofagul

Esofagul este un tub scurt şi lunecos, care nu este prevăzut cu funcţia de absorbţie, dar care este astfel constituit, încât bolul alimentar poate coborî lent prin interiorul său. Mişcarea înceată este necesară pentru a împiedica degradarea pereţilor datorită unor eventuale particule dure din hrana ingerată, precum şi pentru ca hrana prea rece să se încălzească şi hrana

Scanned with OKEN Scanner

prea caldă să se răcească, ajungând la temperatura din interiorul organismului.

Mişcarea care poartă hrana din gură către esofag este înghiţirea; prima etapă a acestei mişcări este voluntară, deoarece, de fapt ţinem mâncarea în gură până când ne decidem să o trimitem în jos; după un anumit moment însă, înghiţirea devine involuntară, continuând de la sine. La capătul esofagului, un sfincter lasă mâncarea să treacă în stomac, împiedicând totodată mişcarea inversă, de întoarcere a hranei, în sens contrar forţei gravitaţionale, ca de exemplu atunci când stăm culcaţi sau aplecaţi cu capul în jos.

Stomacul

Stomacul, în formă de sac, este un adevărat recipient chimic, cu pereţii alcătuiţi din muşchi foarte puternici, înzestraţi cu glande care secretă tot felul de substanţe chimice care, toate împreună, formează lichidul care se numeşte *suc gastric*. *Acidul clorhidric* conţinut în acest suc serveşte la crearea mediului acid în care poate acţiona *pepsina*, o substanţă care serveşte la digerarea proteinelor; *mucina* protejează pereţii stomacului împotriva atacului acidului, evitând „autodigerarea" stomacului; *gastrina* reglează producţia de pepsină şi de acid clorhidric în funcţie de sosirea hranei. O caracteristică importantă a acestui „laborator" chimic pe care îl reprezintă stomacul este mobilitatea; într-adevăr, muşchii pereţilor săi se contractă şi se relaxează în mod continuu, în timp ce amestecă alimentele cu sucul gastric.

Sarcina stomacului nu este de a distruge hrana, ci de a opera o descompunere „inteligentă", prin care bolul alimentar este redus la componentele ei elementare pentru a putea fi utilizat; o asemenea descompunere se poate produce numai prin reacţii chimice. Pe lângă asta, în stomac este absorbită vitamina B_{12}, un element foarte important pentru formarea globulelor roşii din sânge. După aproape trei ore de la începerea mesei, gustoasa mâncare de paste făinoase, friptura suculentă, aromata plăcintă cu mere, nu mai reprezintă decât un amestec de proteine, grăsimi şi carbohidraţi. În acest moment, stomacul se contractă brusc, astfel încât să deschidă un alt sfincter, aflat în partea sa inferioară, pilorul, care permite trecerea hranei într-o altă secţiune a tubului digestiv: intestinul.

Intestinul

Intestinul se divide în două părţi: intestinul subţire şi intestinul gros.

Scanned with OKEN Scanner

Intestinul subţire

Intestinul subţire are o funcţie dublă:

- produce diverse enzime, cu ajutorul cărora completează digerarea începută în stomac;
- absoarbe componentele elementare obţinute prin procesul de digestie şi, prin intermediul venei porte, le trimite în ficat, unde vor fi transformate în molecule de felul celor care alcătuiesc corpul uman.

Iată deci, care este „marea magie" a aparatului digestiv: substanţe intrate în corpul nostru se transformă în acele substanţe care alcătuiesc organismul sau în energia pe care acesta o poate cheltui.

La rândul său, intestinul subţire se împarte în trei secţiuni, duodenul, jejunul şi ileonul, fiecare dintre ele dotată cu propria sa funcţie şi conformaţie.

Prima porţiune a intestinului subţire, duodenul, duce la îndeplinirea unui alt pas al procesului de digestie, căci aici, o întreagă baterie de enzime atacă toate cele trei tipuri de substanţe alimentare: carbohidraţii, proteinele şi lipidele. Enzimele nu sunt produse de duoden, dar sunt trimise acolo de ficat şi de pancreas, două glande voluminoase, anexate aparatului digestiv.

Cea de-a doua şi a treia porţiune, jejunul şi ileonul, sunt cele care trebuie să încheie digestia şi au o altă sarcină de mare importanţă, aceea de a absorbi substanţele digerate, pentru a le introduce în circulaţia sanguină.

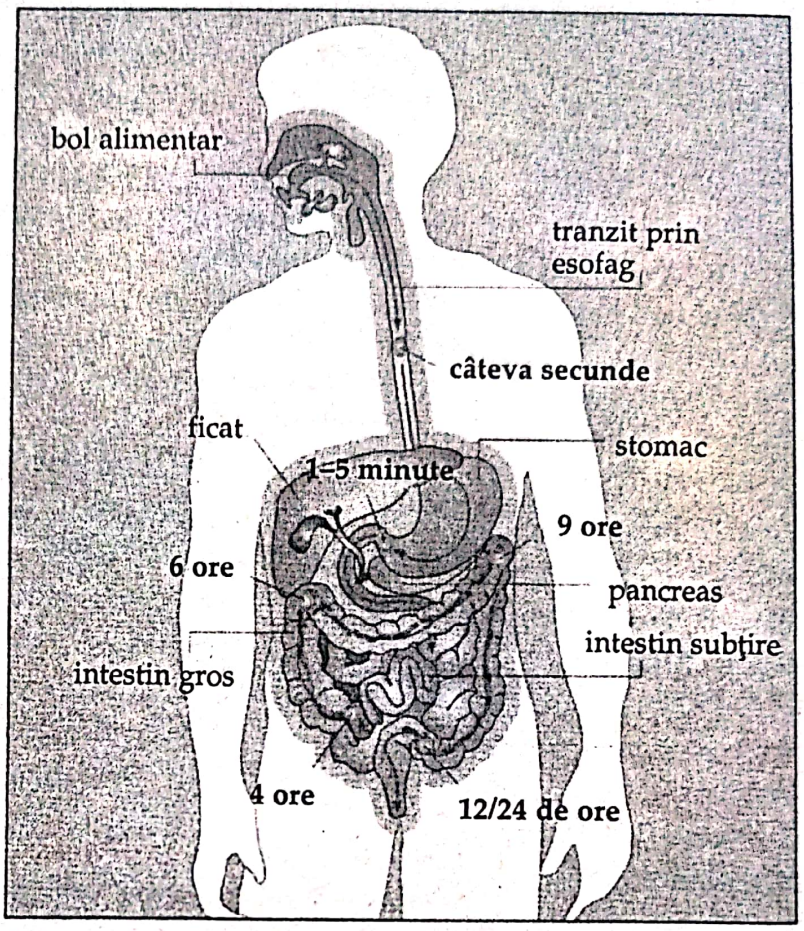
În acest moment, tot ceea ce nu a fost absorbit de către intestinul subţire, trece printr-un alt sfincter, denumit sfincterul ileo-cecal, pentru a intra în intestinul gros.

Intestinul gros

Intestinul gros reprezintă ultima secţiune intestinală, formată la rândul ei din trei părţi: cecul, colonul şi rectul. Principalele sale funcţii sunt două: de absorbţie a apei şi a sărurilor minerale şi, pe de altă parte, de eliminare a reziduurilor neutilizate, care alcătuiesc fecalele şi care vor ieşi din corp prin orificiul anal. În plus, colonul adăposteşte o floră bacteriană, adică un număr considerabil de bacterii de diferite tipuri care aduc un aport preţios în sinteza vitaminelor B şi K. Este important să nu se altereze acest mic ecosistem, fundamental pentru echilibrul organismului. Principalii inamici ai florei bacteriene sunt medicamentele de tipul laxativelor şi antibioticelor; laxativele nu sunt aproape deloc necesare, antibioticele, însă, pot fi indispensabile şi, în acest caz, trebuie să reintegrăm flora bacteriană, consumând iaurt şi produse lactate fermentate.

Scanned with OKEN Scanner

Durata tranzitului substanţelor alimentare prin aparatul digestiv.



Pancreasul Pancreasul este o glandă voluminoasă care are două funcţii: de a secreta enzime digestive şi de a secreta hormoni. Hormonii secretaţi de pancreas, *insulina* şi *glucagonul*, servesc pentru controlul glicemiei în organism, al cărei nivel creşte prin absorbţia glucozei în timpul digestiei.

Enzimele digestive sunt de trei tipuri diferite, în raport cu cele trei substanţe fundamentale pe care le atacă: *amilaza* atacă glucidele, *lipaza* atacă lipidele, iar *tripsinogenul*, proteinele. De fapt, tripsinogenul nu acţionează în mod direct, ci urmează o cale mai complexă şi anume, după ce este activat de către *enterochinază*, o enzimă produsă în duoden, se transformă în *tripsină*, o substanţă capabilă – la rândul ei – să activeze alte enzime din pancreas: *elastaza*, *chimotripsina* şi *carboxipeptidaza*, care atacă proteinele, descompunându-le în aminoacizi.

Ficatul Ficatul este glanda cea mai voluminoasă din corpul uman şi, totodată, laboratorul său biochimic cel mai important. În el se varsă vena portă după ce a străns din intestinul subţire toate substanţele elaborate în diferitele faze ale procesului de digestie.

Scanned with OKEN Scanner

Principalele funcţii digestive ale ficatului sunt:

- acţiunea de dezintoxicare, desfăşurată asupra moleculelor care ar putea fi dăunătoare şi care, devenite solubile în apă datorită unor reacţii chimice adecvate, pot fi expulzate odată cu urina, fără să se depoziteze în organism;
- formarea hemoglobinei destinată globulelor roşii, descompunerea globulelor roşii învechite, formarea sărurilor biliare, de maximă importanţă pentru digerarea grăsimilor;
- depozitarea carbohidraţilor sub formă de glicogen, pentru a-i pune cu promptitudine la dispoziţie, în caz de necesitate.

Scanned with OKEN Scanner

Digerarea şi asimilarea alimentelor

sub îngrijirea lui M. Ramploud

În decursul mileniilor, fiinţele omeneşti au evoluat fie drept culegători (şi mai târziu ca agricultori), fie ca vânători (şi mai târziu crescători de animale), introducând astfel în alimentaţia lor produse de origine atât vegetală, cât şi animală; ca atare, aparatul nostru digestiv este dotat pentru digerarea şi asimilarea ambelor categorii de alimente.

Carnea Diferitele tipuri de carne sunt mai mult sau mai puţin digerabile, în raport cu conţinutul lor de lipide, adică de grăsimi; pentru a spori digerabilitatea, se poate înlătura grăsimea care, la bovine şi la porcine reprezintă partea albă a cărnii, iar la păsări este pielea. Vânatul are în mod natural o carne săracă în grăsimi.

Oricum, nu este bine să mâncăm multă carne la aceeaşi masă şi, cu atât mai puţin s-o mâncăm fără nimic altceva. Intestinul nostru nu are suficientă aciditate pentru a descompune o cantitate mare, din care cauză se pot produce fenomene de putrefacţie cu degajare de gaze; de altfel, nefiind un aliment bogat în produse reziduale, carnea nu contribuie la mobilitatea intestinului.

Peştele Peştele este carnea cel mai uşor de digerat, graţie ţesutului conjunctiv redus, se mestecă mult mai uşor şi, prin urmare, poate fi atacat cu mai multă uşurinţă de către sucurile gastrice.

Laptele Pe măsură ce înaintăm în vârstă, laptele devine tot mai puţin digerabil, deoarece se diminuează producţia de lactază în intestin, aceasta fiind enzima destinată digerării lactozei, dizaharida conţinută în lapte şi care, pentru a fi absorbită, trebuie descompusă în două zaharuri, şi anume galactoza şi glucoza. Acest fenomen de natură fiziologică se explică cu uşurinţă dacă ne gândim că laptele este un aliment legat de primele luni din viaţa omului. Unul dintre cele mai obişnuite moduri de consumare a laptelui este cappuccino. Trebuie, însă, să ştim că îmbinarea laptelui cu cafeaua are drept rezultat o durată foarte mare de digerare, întrucât se produce tanatul de albumină, care se digeră în cel puţin trei ore.

Iaurtul Reprezintă alimentul care permite utilizarea proprietăţilor nutriţionale ale laptelui, excluzând aspectele sale negative. De

Scanned with OKEN Scanner

fapt, iaurtul derivă din laptele fermentat prin acţiunea a două bacterii (Lactobacillus bulgaricus şi Streptococcus thermophilus) care, în timpul procesului de fermentaţie, digeră o bună parte din lactoză şi o parte din cazeină, proteina din lapte. Fiind practic un lapte predigerat, iaurtul necesită un efort minim din partea aparatului gastrointestinal; în plus, normalizează dezvoltarea bacteriilor intestinale nocive, luptând împotriva infecţiilor şi asigurând funcţionarea corectă a intestinului.

Brânza Este un aliment foarte nutritiv, în special după o perioadă lungă de fermentare, deoarece conţine un procent ridicat de grăsimi. Acestea încetinesc mult digestia, făcându-ne să reflectăm dacă nu cumva greşim servind brânza la sfârşitul mesei.

Ouăle Perioada de digerare depinde de modul în care sunt preparate; cel mai bine este să le mâncăm sub formă de ouă moi sau fierte fără coajă, adică având gălbenuşul crud şi albuşul coagulat, deoarece în acest caz, timpul de digerare este de aproximativ o oră şi trei sferturi, în timp ce sub formă prăjită, fie ochiuri, fie omletă, ele se digeră în aproximativ trei ore; în ceea ce priveşte ouăle tari, ele pot forma sulfură feroasă, o substanţă care poate fi toxică pentru organism.

Legumele Legumele nu pot fi digerate crude, deoarece conţin factori indigeşti, care se elimină numai după o preparare îndelungată la cald. Odată ce au fost gătite, singura problemă pentru digerarea lor o reprezintă surplusul de gaze intestinale. Acest surplus apare în primul rând datorită oligozaharidelor, compuse din trei sau cinci molecule zaharoase, legate între ele într-un mod care face ca stomacul să nu le poată digera; după ce trec nedigerate în intestin, acolo sunt atacate de bacteriile care le descompun, gazele fiind o consecinţă a acestei proceduri. Cantitatea de gaze degajate este proporţională cu cantitatea de oligozaharide introdusă, care diferă de la o legumă la alta; astfel, fasolea albă de Spania, atât de aspectuoasă, produce gazele cele mai neplăcute, în timp ce gazele produse de arahide sunt mai puţin supărătoare.
Folosirea unor plante aromatice, cum este anasonul, tarhonul sau ghimbirul, conduce la diminuarea producerii de gaze intestinale.

Cerealele Cerealele constituie cel mai important aliment vegetal, fiind alimentul de bază pentru majoritatea locuitorilor planetei.

Scanned with OKEN Scanner

Rafinarea cerealelor, deşi este utilă în vederea unei conservări de lungă durată şi le face mai uşor de digerat, înlătură însă multe dintre elementele lor nutritive. În speţă, eliminarea fibrelor alimentare condiţionează negativ funcţionarea aparatului digestiv.

Grăsimile Categoria grăsimilor se divide în grăsimi propriu-zise şi uleiuri. Grăsimile propriu-zise sunt cele care, la temperatura normală se află în stare solidă, în timp ce uleiurile, în marea lor majoritate de origine vegetală, la această temperatură sunt lichide. Digerarea grăsimilor este de durată mai lungă în raport cu toate celelalte alimente.

Zarzavaturile şi fructele proaspete Zarzavaturile sunt în general uşor de digerat (cu unele excepţii, cum ar fi varza, ardeii, castraveţii, vinetele etc., cel puţin pentru unele persoane) şi graţie volumului pe care îl au, contribuie rapid la producerea senzaţiei de îndestulare. Cea mai bună metodă de preparare este prin fierbere în aburi, deoarece prin comparaţie cu fierberea obişnuită, determină o pierdere mai mică de vitamine şi substanţe minerale.
Aproape toate fructele se digeră uşor.

Apa Cantitatea de apă calculată ca fiind necesară zilnic unei persoane adulte este de un litru şi jumătate (având în vedere şi apa conţinută în elementele ingerate), dar în mod natural această cantitate poate varia considerabil potrivit climei, tipului de alimentaţie şi efortului legat de muncă şi de activităţi sportive.
Apa nu trebuie băută prea rece pentru a nu cauza deranjamente ale aparatului gastrointestinal, în special atunci când acesta se află în plină activitate digestivă: digestia are nevoie de căldură.

Combinaţii alimentare

Alimentele devin mai puţin digerabile şi mai greu de asimilat dacă au fost combinate prost. În prezenţa unor deranjamente ale aparatului gastrointestinal cum ar fi balonarea abdomenului, digestia lungă şi dificilă, constipaţia şi arsurile stomacale, se crede adesea că este suficient să eliminăm consumul de carne, să înlocuim cerealele decorticate cu cereale integrale şi zahărul cu mierea, să nu mâncăm din cutii de conserve. De

Scanned with OKEN Scanner

multe ori însă, ceea ce nu se respectă exact este ansamblul regulilor privind compatibilitatea hranei şi a combinaţiilor alimentare cu nevoile organismului, reguli care rezultă din fiziologia digestiei.

Nu toate alimentele se digeră la fel de repede şi în acelaşi mod, deoarece în cadrul procesului digestiv sunt implicate multe enzime diferite, fiecare dintre ele fiind specializată să acţioneze asupra unei anumite legături chimice (de pildă, amilazele acţionează asupra amidonurilor, proteazele asupra proteinelor, lipazele asupra lanţurilor de grăsimi). Mai mult, unele enzime sunt active în mediu acid, iar altele, numai într-un mediu alcalin.

În concluzie, este evident că punând laolaltă alimente slab compatibile între ele, riscăm ca unele, dacă nu chiar toate, să nu poată fi digerate.

Alimente care conţin proteine împreună cu alimente care conţin aminoacizi

Proteinele necesită un mediu acid şi, de aceea, în timpul digestiei, stomacul produce mai mult acid clorhidric. În schimb, carbohidraţii trec printr-o digestie prealabilă în gură şi, ajungând în stomac, au nevoie de un mediu alcalin; dacă în stomac s-a creat între timp mediul acid necesar proteinelor, digerarea carbohidraţilor este blocată şi aceştia se opresc, în aşteptarea posibilităţii de a trece în intestinul subţire, unde sucurile pancreatice vor crea un mediu alcalin convenabil; asta înseamnă că, de pildă, macaroanele cu sos de carne, o mâncare clasică pentru italieni şi atât de gustoasă, amână considerabil efectuarea digestiei şi poate conduce la balonarea abdomenului şi la fermentaţie.

Alimente care conţin proteine împreună cu diferite alte alimente care conţin proteine

De multe ori, la aceeaşi masă se servesc două sau mai multe feluri de proteine de origine diferită: poate fi vorba de bucata de brânză de la sfârşitul mesei, după ce s-a mâncat carne sau peşte, ori unele preparate mai complicate, cum ar fi rulada de carne.

Problema prezenţei simultane a diverselor alimente care conţin proteine, la aceeaşi masă, derivă din faptul că stomacul nostru produce sucuri gastrice în momente diferite şi cu compoziţii diferite, legate de tipul de proteine pe care urmează să le digere.

O combinaţie deosebit de nocivă este aceea dintre carne şi lapte. Într-adevăr, laptele coagulează atunci când vine în contact cu acidul din stomac, închizând bucăţele de carne în interiorul cheagului; astfel, carnea este izolată şi nu mai intră

Scanned with OKEN Scanner

în contact cu sucul gastric, urmând să parcurgă întreg tractul intestinal fără a fi digerată.

Băuturi şi alimente acre împreună cu alimente bogate în amidon

Amidonurile, a căror digestie începe în mediul alcalin din interiorul cavităţii bucale, nu se mai digeră dacă sunt însoţite de băuturi acre, care acidulează acest mediu.
Lămâia, oţetul, fructele acre, cum sunt ananasul, cireşele, căpşunile şi sucurile de fructe, ar trebui consumate la mari intervale de timp faţă de carbohidraţi.

Băuturi şi alimente acre împreună cu alimente care conţin proteine

Alimentele care conţin proteine sunt digerate în mediu acid, deci se poate crede că aciditatea băuturilor nu le creează probleme. Dar realitatea este alta. Secreţia acidului clorhidric în stomac este reglată de un mecanism de natură să împiedice acest fenomen atunci când în stomac există deja un mediu acid. Dar, spre deosebire de alţi acizi, acidul clorhidric este singurul care activează enzima (pepsina) desemnată să digere proteinele şi, ca atare, în prezenţa altor acizi, proteinele nu pot fi digerate.

Zahăr şi fructe, împreună cu alimente care conţin amidon şi proteine

Alimentele dulci, de tipul zahărului şi a mierii, au proprietatea de a inhiba secreţia sucului gastric şi mişcarea stomacului, îngreunând astfel digerarea altor alimente.
Compoziţia fructelor pe bază de zaharuri simple face inutilă intervenţia digestivă a cavităţii bucale şi astfel, zaharurile ajung în intestinul subţire, unde sunt absorbite direct.
Dacă fructele se mănâncă separat, timpul afectat digestiei este foarte scurt; dacă, dimpotrivă, ele se consumă după alte alimente, ele trebuie să aştepte ca mai întâi toate celelalte alimente să fie digerate, înainte de a ajunge să fie absorbite în intestinul subţire; rezultatul este că staţionează multă vreme în stomac, producând fermentaţie şi implicând în fermentaţie tot restul de alimente.

Grăsimi împreună cu alimente bogate în proteine

Atunci când consumăm carne, peşte sau ouă pregătite cu unt sau cu smântână, încetinim mult digestia, deoarece substanţele grase inhibă secreţia de acid în stomac şi încetinesc mişcările stomacului. La fel se întâmplă şi cu uleiul, dar în mai mică măsură.

Scanned with OKEN Scanner

Orarul meselor

sub îngrijirea lui M. Ramploud

Orarul după care se iau mesele este important pentru digestie. Ca şi celelalte aparate ale corpului omenesc, şi sistemul digestiv are un ritm biologic propriu care trebuie respectat.

Micul dejun

Digestia cere un efort considerabil, şi de aceea pentru organism este indispensabil să se odihnească între o masă şi alta. Popoarele anglo-saxone, precum şi cele din nordul Europei au înţeles foarte bine acest mecanism şi la ei micul dejun constă dintr-o masă abundentă, nu numai pentru a dobândi energia cu care să facă faţă activităţilor din timpul zilei, ci şi pentru că organismul, după o noapte de somn, este pregătit să facă faţă digestiei.

Dimpotrivă, alte popoare, şi în special cele mediteraneene, greşesc atunci când, la micul dejun iau doar o ceaşcă de cafea sau de ceai, cel mult însoţită de câţiva biscuiţi sau de o brioşă.

Prânzul şi cina

Problema este că ritmul susţinut al activităţilor din întreprinderi le îngăduie oamenilor prea puţin timp pentru pauza de prânz şi cina se amână până târziu, devenind cea mai importantă masă a zilei, deoarece atunci toţi membrii familiei se reunesc acasă, în jurul mesei.

Ghinionul este însă că, spre ora şapte seara, activitatea stomacului şi a intestinelor a devenit minimă şi absorbţia produselor digerate este în mod evident mult mai înceată şi mai puţin eficientă. Nemaigândindu-ne şi la faptul că această cină, luată cu întârziere, poate fi abundentă şi alcătuită în mod eronat şi că asistăm la o descompunere a conţinutului intestinal, pe de o parte prin fermentaţia fructelor, a verdeţurilor şi a mâncărurilor solide sau lichide care conţin zahăr, iar pe de altă parte, deoarece proteinele din alimente sunt supuse unui fenomen de putrefacţie, procesul de descompunere producând gaze şi toxine care au o acţiune toxică asupra organismului. În sfârşit, nu trebuie să uităm că până şi cina cea mai corectă din punct de vedere dietetic poate deveni indigestă dacă se ia prea târziu în timpul serii.

Efectele dăunătoare ale unor obiceiuri greşite

Dacă obiceiurile nesănătoase continuă, încetul cu încetul, intestinul se transformă într-o sursă de toxine, evacuarea se face în mod dificil şi, în consecinţă, produsele reziduale ale

Scanned with OKEN Scanner

metabolismului în loc să fie eliminate odată cu fecalele, rămân în organism pentru mai mult timp. Echilibrul florei bacteriene, care joacă un rol atât de important în meţinerea sănătăţii este compromis şi reconstituirea acesteia se face cu multă dificultate. Iniţial, simptomele dereglării provocate de proastele obiceiuri sunt uşoare (meteorism, flatulenţă, crampe intestinale), dar ele se pot croniciza, dând naştere unor tulburări grave, cum ar fi spasmele de colon. În plus, datorită importanţei imunologice majore a colonului, este posibil să asistăm la deteriorarea sistemului imunitar, ceea ce conduce la o rezistenţă scăzută faţă de infecţiile provocate de bacterii (cistită, rinită), precum şi la predispoziţie pentru unele alergii.

Orarul de masă şi hormonii

Un alt aspect demn de luat în seamă este alegerea orei potrivite pentru masă nu atât ca factor de influenţă directă asupra digestiei, cât mai ales din punctul de vedere al principalilor hormoni care reglează metabolismul nostru şi, prin urmare, asimilarea hranei.

Pastele făinoase şi pâinea conduc la ridicarea nivelului de insulină, carnea şi peştele produc o intensificare a producţiei hormonului de creştere (GH). În cazul pastelor făinoase, insulina determină acumularea de zahăr (glicogen) în organism. Această acumulare este contracarată de un alt hormon, denumit cortizol, care dizolvă glicogenul acumulat.

În contrast cu insulina, care este permanent disponibilă, cortizolul are o evoluţie ritmică pe parcursul a 24 de ore; nivelul lui creşte în timpul dimineţii şi începe să scadă imediat după amiază, seara ajungând la un nivel foarte scăzut şi atingând minima în timpul nopţii. Aşadar, cortizolul reuşeşte să se opună acţiunii de acumulare a insulinei dacă o farfurie cu macaroane este consumată înainte de ora două după amiază, dar altfel totul este înmagazinat sub formă de grăsime.

Mâncărurile cu proteine – cum sunt peştele, ouăle, carnea – pentru a fi bine valorificate, au nevoie de hormonul de creştere în proporţie însemnată; acest hormon sporeşte în timpul serii, drept care, consumul de peşte la cină reprezintă o obişnuinţă dietetică pozitivă, cu condiţia să fie o preparare uşoară (la cuptor, la pungă sau pe grătar).

Scanned with OKEN Scanner

metabolismului în loc să fie eliminate odată cu fecalele, rămân în organism pentru mai mult timp. Echilibrul florei bacteriene, care joacă un rol atât de important în meţinerea sănătăţii este compromis şi reconstituirea acesteia se face cu multă dificultate. Iniţial, simptomele dereglării provocate de proastele obiceiuri sunt uşoare (meteorism, flatulenţă, crampe intestinale), dar ele se pot croniciza, dând naştere unor tulburări grave, cum ar fi spasmele de colon. În plus, datorită importanţei imunologice majore a colonului, este posibil să asistăm la deteriorarea sistemului imunitar, ceea ce conduce la o rezistenţă scăzută faţă de infecţiile provocate de bacterii (cistită, rinită), precum şi la predispoziţie pentru unele alergii.

Orarul de masă şi hormonii

Un alt aspect demn de luat în seamă este alegerea orei potrivite pentru masă nu atât ca factor de influenţă directă asupra digestiei, cât mai ales din punctul de vedere al principalilor hormoni care reglează metabolismul nostru şi, prin urmare, asimilarea hranei.

Pastele făinoase şi pâinea conduc la ridicarea nivelului de insulină, carnea şi peştele produc o intensificare a producţiei hormonului de creştere (GH). În cazul pastelor făinoase, insulina determină acumularea de zahăr (glicogen) în organism. Această acumulare este contracarată de un alt hormon, denumit cortizol, care dizolvă glicogenul acumulat.

În contrast cu insulina, care este permanent disponibilă, cortizolul are o evoluţie ritmică pe parcursul a 24 de ore; nivelul lui creşte în timpul dimineţii şi începe să scadă imediat după amiază, seara ajungând la un nivel foarte scăzut şi atingând minima în timpul nopţii. Aşadar, cortizolul reuşeşte să se opună acţiunii de acumulare a insulinei dacă o farfurie cu macaroane este consumată înainte de ora două după amiază, dar altfel totul este înmagazinat sub formă de grăsime.

Mâncărurile cu proteine – cum sunt peştele, ouăle, carnea – pentru a fi bine valorificate, au nevoie de hormonul de creştere în proporţie însemnată; acest hormon sporeşte în timpul serii, drept care, consumul de peşte la cină reprezintă o obişnuinţă dietetică pozitivă, cu condiţia să fie o preparare uşoară (la cuptor, la pungă sau pe grătar).

Scanned with OKEN Scanner

Câte o dietă pentru fiecare disfuncţionalitate

sub îngrijirea lui M. Ramploud

Stările patologice fie organice, fie funcţionale necesită o dietă care variază în funcţie de obiectivul propus; unele diete se limitează să reducă sau să excludă anumite alimente, iar altele, rezervate unor cazuri mai grave, dau indicaţii mult mai riguroase. Toate dietele terapeutice trebuie să ţină cont de fiziologia digestiei sub toate aspectele, de particularităţile fizico-psihice ale subiectului, de disponibilitatea alimentelor cu caracter sezonier şi de o eventuală prezenţă simultană a mai multor boli la una şi aceeaşi persoană.

Pentru a asigura menţinerea unei activităţi gastrointestinale normale sau pentru a o corecta dacă deja există disfuncţii, este nevoie să avem în vedere modificările pe care le urmărim în comparaţie cu funcţiile specifice, ca de exemplu:

- controlul şi echilibrarea activităţii motorii a aparatului gastrointestinal, accelerând-o sau încetinind-o după natura disfuncţiei sau a bolii;
- controlul şi echilibrarea activităţii de secreţie gastrointestinală, pancreatică, hepatică;
- controlul şi echilibrarea florei bacteriene intestinale şi a gazelor intestinale;
- controlul şi echilibrarea stimulilor nervoşi şi hormonali care reglează senzaţiile de foame şi de saţietate.

Pentru afte

Una dintre cauzele cele mai frecvente ale aftelor este lipsa fierului, a folaţilor şi a vitaminei B_{12}. Hrana cea mai indicată pentru a suplini carenţa de fier şi de vitamina B_{12} este ficatul; bolnavii cărora nu le place să mănânce ficat pot găsi în comerţ extras de ficat hidrolizat (adică lichid).

Fierul este conţinut de asemenea în zarzavaturile şi legumele cu frunza verde care, în plus, sunt bogate în acid folic. Alte alimente bogate în fier sunt: fasolea uscată, caisele uscate, în general orice fructe uscate, moluştele şi carnea macră. Cel mai puternic stimulator pentru asimilarea fierului în organism este vitamina C, conţinută de pildă în citrice. Dimpotrivă, unele alimente şi băuturi (tărâţe de grâu, gălbenuş de ou, ceai, cafea) conţin substanţe care inhibă absorbţia fierului; tot astfel, unele medicamente, cum sunt cele împotriva hiperacidităţii stomacale în caz de gastrite, precum şi integratorii de calciu, pot diminua absorbţia fierului.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru calculii biliari Una dintre cauzele formării calculilor biliari este alimentaţia săracă în fibre; s-a demonstrat în mod ştiinţific că dieta vegetariană reduce apariţia litiazelor biliare, în timp ce proteinele animale (de pildă caseina, conţinută în lactate) favorizează acest fenomen.

Un supliment de vitamina C poate contribui la reducerea nivelului de colesterol din vezica biliară; sunt deosebit de eficiente sucul de lămâie, cicoarea, andivele şi anghinarea.

Pentru hemoroizi Pentru a preveni şi a trata hemoroizii este importantă o alimentaţie bogată în fibre alimentare; o dietă cu multe verdeţuri, fructe, leguminoase şi cereale stimulează defecarea regulată cu fecale moi, voluminoase şi uşor de eliminat. Pentru a reduce efortul defecării, pot fi utilizaţi compuşi naturali, cum sunt cojile de seminţe de psyllium şi guma de guar, care au o uşoară proprietate laxativă prin faptul că sunt higroscopice, mărind astfel volumul de fecale şi făcându-le mai puţin dure, deci mai uşor de eliminat.

Pentru gastrite Pentru reducerea acidităţii gastrice se recomandă un regim uşor, pe bază de orez, lapte, peşte, pui şi cereale, împărţite în mese mici şi regulate. Sunt excluse alimentele grase şi prăjelile, mesele încărcate, consumul excesiv de băuturi alcoolice, cafeaua, ceaiul, condimentele şi alimentele foarte acre. Se recomandă de asemenea să nu se bea mult în timpul mesei şi să se evite fumatul, întrucât nicotina, pe lângă alte efecte negative, are şi proprietatea de a spori producţia de acizi gastrici. O altă problemă care merită o atenţie specială este prezenţa în alimente a unor aditivi care pot irita mucoasa.

Pentru celiachie Această maladie este cauzată de efectul nociv al glutenului (şi, în special, de una dintre componentele sale, gliadina) asupra mucoasei intestinului subţire. Pe vremuri, cauza ei era atribuită insuficienţei enzimelor digestive, dar studiile mai recente tind s-o explice ca pe o reacţie imunitară.

Terapia constă dintr-un regim alimentar fără gluten, adică fără făină de grâu, de ovăz, de secară sau de orz, inclusiv fără produsele fabricate pe baza acestor cereale; fac excepţie situaţiile în care alimentele au fost supuse unor procedee speciale de eliminare a glutenului.

Să mai amintim faptul că multe produse alimentare conţin gluten ca stabilizator, de unde rezultă că este important să citim cu atenţie etichetele referitoare la compoziţia unor

Scanned with OKEN Scanner

alimente ca pastele făinoase, pâinea, blaturile, biscuiţii şi alte produse pe bază de făină.
Alimentaţia persoanelor care suferă de celiachie trebuie să includă verdeţuri proaspete, cartofi, fasole şi alte legume proaspete sau uscate, fructe, nuci, ouă, carne proaspătă, peşte proaspăt, brânză, miere şi marmeladă şi este permis consumul de mălai. Laptele este un aliment permis, deşi unii îl tolerează greu la început, din pricina unei deficienţe de lactază, care apare în mod frecvent concomitent cu celiachia.

Pentru sindromul Crohn şi pentru colita ulceroasă

Aspectele nutriţionale în tratarea bolilor intestinale inflamatorii au o semnificaţie deosebită, în primul rând deoarece se pare că unii factori alimentari pot avea un rol în declanşarea acestor maladii, iar în al doilea rând, pentru că s-a observat o frecvenţă a malnutriţiei la purtătorii aceste boli.
Însănătoşirea persoanelor afectate de maladii intestinale inflamatorii este posibilă prin recurgerea la metode dietetice. De pildă, ei vor fi sfătuiţi să evite caragenina, un densificator extras din algele roşii, utilizat frecvent în industria alimentară la fabricarea produselor lactate ca îngheţata, iaurtul sau brânza proaspătă, şi care nu dăunează persoanelor sănătoase, dar care poate fi periculos pentru cei care suferă de tulburări inflamatorii ale intestinului.
Alţi factori patogeni se pare că ar fi abuzul de zaharuri rafinate şi reducerea cantităţii de fibre alimentare; ca atare, se recomandă un regim cu hrană vegetală abundentă, conţinând o cantitate mare de fibre alimentare.
Sindromul Crohn şi colita ulceroasă împiedică absorbţia normală a substanţelor nutritive la nivel intestinal, cauzând astfel în mod obişnuit malnutriţia, care, la rândul ei, facilitează agravarea bolii. De aceea, este util şi necesar ca bolnavul să capete suplimenţi nutriţionali cu zinc, calciu, fier, magneziu, vitaminele A, C, D, B_{12} şi folaţi. Aportul de acid arachidonic (conţinut în alimente de origine animală) ar trebui diminuat, mărind în schimb raţia de omega-3 (acid linoleic şi acid eicosapentaenoic), care se găseşte în uleiul de in şi în untura de peşte şi care reduce formarea substanţelor care pot întreţine inflamaţia (leucotrine). Să nu uităm că sucul de varză are calitatea de calmant al mucoasei iritate, ajutând astfel la vindecare.
În fazele de restabilire, când simptomele maladiei se atenuează şi dispar, dieta trebuie să fie, pe cât posibil, variată şi liberă, ţinând totuşi cont de intoleranţele alimentare care au fost identificate.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru sindromul colonului iritabil

Terapia alimentară recomandată pentru această maladie constă din mărirea consumului de fibre alimentare, în special a celor solubile care se află în verdeţuri, în fructe, în tărâţele de ovăz, în guma de guar sau în leguminoase, în timp ce zahărul rafinat (alb) ar trebui redus la minimum sau chiar eliminat.
Un aliment important pentru combaterea colonului iritabil este ghimbirul, care are un efect carminativ – prin faptul că determină eliminarea gazelor intestinale – şi un efect spasmolitic – calmant şi relaxant pentru intestin; o porţie de ghimbir proaspăt poate fi adăugată la sucul de fructe sau în verdeţuri.

Pentru ulcer

Alimentaţia bolnavului de ulcer trebuie să se bazeze pe hrană integrală, cu mese frugale şi frecvente; dieta iniţială constă din mâncăruri foarte uşoare, pe bază de orez, adăugându-se treptat zarzavaturi fierte, legume şi cereale.
Trebuie evitate cafeaua, ceaiul, alcoolul, băuturile pe bază de cola, zeama de carne sau supele din cubuleţele de concentrate, preparatele industriale care conţin aditivi, mâncărurile picante, condimentate sau cu conţinut ridicat de acid (cum sunt merele, roşiile sau citricele); trebuie redusă cantitatea de zahăr rafinat, de făină de tip 00, cât şi de produse culinare preparate din aceasta.
Medicamentele pe bază de acid acetilsalicilic şi altele cu caracter antiinflamator trebuie luate numai în caz de strictă necesitate şi niciodată pe stomacul gol, deoarece irită mucoasa.
Sucul de varză proaspătă este un produs antiinflamator important, a cărui utilizare zilnică poate conduce la o ameliorare a leziunii. În final, după vindecarea ulcerului, o dietă bogată în fibre alimentare diminuează posibilitatea unor recidive.

Pentru greţuri şi vomă

Greaţa şi voma nu sunt boli, ci simptome; de aceea, în aşteptarea unei consultaţii în cadrul căreia medicul să le stabilească cauzele, trebuie să evităm mâncărurile în stare solidă, mulţumindu-ne să bem lichide, cum ar fi un ceai uşor sau apă.

Pentru constipaţie

O dietă bogată în fibre alimentare măreşte frecvenţa şi volumul defecaţiei. Sunt deosebit de eficiente alimentele de tipul tărâţelor de grâu, care conţin fibre insolubile; acestea, prin faptul că reţin apa, sporesc greutatea fecalelor; tărâţele de porumb sunt şi mai eficiente, iar tărâţele de ovăz sunt mai puţin iritante şi absorb mai bine grăsimile. Pentru a obţine rezultate cât mai bune trebuie să consumaţi unul până la doi litri de apă pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru meteorism Gazele care se formează în abdomen depind uneori de aerul înghiţit atunci când luăm masa în grabă, de aceea cel mai bun remediu este să mâncăm mai încet; în alte cazuri, gazele provin de la băuturi gazoase şi în acest caz este suficient să le eliminăm; însă, cea mai frecventă cauză a unui asemenea defect de digestie sunt alimentele care, prin natura lor, favorizează procesele de fermentaţie ale aparatului digestiv.
În afară de fasole – binecunoscută pentru această caracteristică – mai pot provoca meteorismul şi guliile, conopida, varza, varza de Bruxelles, castraveţii, ardeiul, ridichile, nucile, ceapa, pepenele galben şi prunele. Întrucât boala nu se manifestă în acelaşi mod la toţi cei care consumă aceste alimente, trebuie ca fiecare să încerce să descopere singur care dintre ele îi cauzează neplăceri. În multe cazuri ne face bine dacă mâncăm usturoi sau tablete cu acelaşi efect şi medicul poate eventual prescrie un tratament bazat pe enzime digestive derivate din papaia.

Pentru diaree De multe ori, o infecţie intestinală provocată de bacterii sau de virusuri poate deteriora celulele mucoasei intestinale, provocând o carenţă temporară de lactază, enzima care permite digerarea laptelui; iată motivul pentru care trebuie renunţat la lapte în caz de diaree acută.
Pentru solidificarea fecalelor pot fi utile fructele şi zarzavaturile bogate în pectină, cum sunt perele, merele, grepfrutul, morcovii, cartofii şi sfecla; afinele proaspete sunt şi ele eficiente în combaterea diareei.
Deoarece la diaree pierdem mult lichid, este importantă rehidratarea organismului fie bând apă naturală, fie supe de zarzavat şi sucuri de fructe proaspete.

Scanned with OKEN Scanner

Postul terapeutic

sub îngrijirea lui M. Ramploud

Nu toţi cercetătorii sunt de acord cu privire la utilitatea postului pentru îmbunătăţirea sănătăţii noastre. Singurul scop pe care şi-l propune acest text este să dea date referitoare la o tradiţie antică valabilă până în ziua de azi, atât în Occident, cât şi în Orient.

Postul poate fi utilizat ca metodă preventivă şi terapeutică pentru stările patologice legate de alimentaţia necorespunzătoare, fiind în primul rând un dezintoxicant optim al organismului. În acelaşi timp, permite corpului să-şi mobilizeze propriile mecanisme de apărare pentru a combate bolile, în acest timp forţele sale nefiind angajate în procesul de digestie. Nu trebuie să înţelegem abstinenţa de la mâncare ca pe un medicament, ci ca pe o perioadă de repaus a aparatului digestiv, ca şi pentru toate celelalte aparate: aparatul circulator, aparatul respirator şi aparatul renal, însărcinat cu excreţia unei părţi din materialele neutilizate.

În timpul acestui repaus, energia organismului poate fi angajată în procesul de dezintoxicare sau, pe parcursul bolii, în acela de vindecare; realitatea este că organismul are resusrse interne pentru a se vindeca singur, deoarece vindecarea este un proces biologic, o funcţie vitală la fel ca şi respiraţia.

Pentru a arăta mai bine şi pentru a prinde putere

De obicei, persoana care ţine post, îşi dă seama repede de diferenţa dintre „a te simţi binişor" şi adevărata stare de bine. Ceea ce unora li se pare incredibil este faptul că în timpul postului, nu simţim senzaţia de foame, deoarece cerul gurii încetează să mai fie stimulat atât de hrană, cât şi de amintirea gustării precedente sau de gândul la cea care ar urma.

Postul poate să devină metoda optimă pentru atingerea şi menţinerea greutăţii ideale, în primul rând atunci când este foarte dificil să-ţi stăpâneşti foamea. Când omul ajunge să-şi dea seama că, ţinând post, nu numai că pierde din greutate, dar totodată câştigă ca frumuseţe (pielea este mai strălucitoare, ochii sunt mai limpezi) şi capătă o energie fizică şi psihică remarcabilă, tinde să se respecte mai mult, ceea ce îl va face să aibă mai multă voinţă. Odată cu restabilirea formelor trupeşti, postul aduce cu sine efecte binefăcătoare asupra altor mecanisme fiziologice, cum este somnul (dispare insomnia)

Scanned with OKEN Scanner

sau anxietatea (are un efect relaxant asupra sistemului nervos) şi, în general, reglează toate funcţiile corpului, inclusiv digestia şi activitatea intestinală.

Pentru a grăbi însănătoşirea

Deseori, când apare senzaţia neplăcută de încărcare şi greutate a stomacului, poate că este momentul să sărim complet peste una dintre mesele zilei, pentru a permite organismului să-şi regăsească echilibrul; în cazul unor îmbolnăviri reale, dacă obiceiurile nu ne-ar face surzi la propriile noastre cerinţe, organismul ne-ar semnala calea abstinenţei printr-o repulsie instinctivă faţă de mâncare. De fapt, se întâmplă de multe ori ca cei care au gripă sau febră, uneori şi cu greţuri, să vrea să respingă hrana şi să mănânce totuşi în silă, cedând obiceiului sau insistenţei familiei, care este convinsă că hrana este necesară pentru combaterea bolii. În asemenea situaţii, ar fi mult mai înţelept să aşteptăm ca propriul nostru corp să ne semnaleze nevoia de a mânca, odată cu revenirea stării de sănătate. În rest, acelaşi lucru se întâmplă atunci când persoanele sănătoase ţin un post mai lung; senzaţia de foame este cea care determină necesitatea organismului de a relua alimentaţia şi, până când nu se iveşte foamea, putem fi siguri că natura a asigurat din plin energia necesară ocrotirii organismului. Acest lucru îl ştiu bine animalele bolnave sau rănite, atunci când îşi caută un loc ferit unde să se odihnească fără niciun fel de hrană.

Abţinerea de la mâncare, însoţită de odihnă, este în mod natural o metodă excelentă de vindecare a bolilor. Să nu trecem peste faptul că este o armă puternică de transformare psihosomatică, adică în acelaşi timp trupească, psihică şi spirituală. Postul, în viziunea psihosomatică a ştiinţei moderne, este văzut nu numai ca practică de purificare a trupului, ci şi ca un ajutor pentru descoperirea unor aspecte subtile ale psihicului propriu, un îndrumar către cunoaşterea de sine.

Cum şi când să practicăm postul

A posti înseamnă a te abţine total de la orice hrană cu excepţia apei, aceasta fiind un element indispensabil organismului care, de fapt, este alcătuit din apă în proporţie de aproximativ 60%.

Starea de abstinenţă poate continua atâta timp cât corpul reuşeşte să se întreţină consumând rezervele înmagazinate în

Scanned with OKEN Scanner

ţesuturi; foamea începe când aceste rezerve se epuizează, şi atunci este necesar să întrerupem imediat postul şi să introducem treptat alimentele.

Nu este bine să începem un post fără îndrumarea unui expert în materie. Abţinerea de la mâncare este o tehnică sigură care, în majoritatea cazurilor, nu face probleme; totuşi, numai un expert este în măsură să stabilească durata şi modul de a posti, în corelaţie cu vârsta pacientului şi cu tipul de maladie.

Pentru posturi îndelungate, adică cele care durează până se iveşte simptomul foamei, poate fi util contactul cu centrele de specialitate, care oferă asistenţă medicală constantă şi unde postul poate fi practicat în grup, ceea ce face să crească motivaţia şi dă posibilitatea de a-l duce la capăt în condiţii de mai mare siguranţă.

Vârstă, sănătate, durată, anotimp

Pentru post, nu există limită de vârstă. Cu toate acestea, organismul reacţionează în mod diferit, în funcţie de vârstă. Este de reţinut faptul că peste vârsta medie, de exemplu, în timpul postului, în locul grăsimilor sunt consumate substanţele proteice (materialul de bază care constituie pielea, muşchii şi a alte ţesuturi), lucru pe care o persoană în vârstă trebuie să-l cunoască înainte de a se hotărî să postească. Orice om poate recurge la post ca la o tehnică de prevenire a bolii şi ca la o regulă de viaţă; dacă însă vrem să-l folosim în tratamentul unei boli cronice, nu va fi suficientă o singură perioadă, ci va trebui să ţinem mai multe posturi, la anumite intervale de timp. Printre maladiile cronice tratabile prin post, se numără cele ale aparatului digestiv (colită, gastrită, ulcer) şi patologiile alimentare, pe lângă bolile alergice, cum este febra fânului (rinita alergică) şi astmul bronşic.

Este bine de subliniat că postul nu poate fi suportat în cazul unor maladii cronice, cum sunt bolile grave de inimă şi de plămâni, cancerul, bolile ficatului şi pancreasului, diabetul, bolile de rinichi şi de sânge. În toate aceste cazuri, postul poate deveni periculos şi, în orice caz, este inutil.

Nu are rost să stabilim dinainte cât timp va dura perioada abstinenţei de la mâncare; trebuie să fim urmăriţi în mod constant de persoane competente, care să aprecieze corect evoluţia condiţiei noastre fizice şi psihice, fiind singurele capabile să ne indice dacă postul poate dura câteva zile sau câteva săptămâni. Să nu uităm niciodată că fiecare post este urmat de către un anume individ, cu situaţia şi cu probleme sale specifice. Nu există o anumită perioadă a anului mai adecvată

Scanned with OKEN Scanner

pentru a posti. Desigur, vara rezolvă problema scăderii temperaturii corpului, dar cu toate acestea, postul poate fi iniţiat şi în lunile de iarnă, pentru cei care îşi pot permite să stea acasă, reducând contactul cu exteriorul casei la plimbările cotidiene.

Reguli pentru un post lung

Pentru a fi benefic şi a nu risca să dăuneze organismului, postul îndelungat impune respectarea unor reguli. Desigur, este vorba de posturile lungi, deoarece pentru cele scurte, de două sau trei zile, aproape că nu este nevoie de precauţii.

- Prima regulă este legată de principiul general că orice situaţie cu care ne confruntăm trebuie acceptată din punct de vedere emoţional; asta înseamnă să nu ne încumetăm să ţinem postul fără a fi profund convinşi că este benefic, iar dacă avem unele temeri, să ne eliberăm de acestea (cel care se teme să nu moară de foame în timp ce ţine post o să stea tot timpul să-şi analizeze simptomele, trăind într-o stare de alarmă permanentă).
- Odată ce postul a fost început, este important să reducem la minimum activitatea fizică, senzorială sau mintală, într-un mod care să permită organismului să-şi conserve energia proprie, în special în primele zile, dacă organismul este bolnav.
- Sunt însă utile plimbările lungi şi liniştite în aer liber, deoarece asemenea mişcare plăcută face bine organismului.
- Trebuie să bem mai mult ca de obicei, doi litri de apă pe zi dacă e posibil, şi să alegem o apă bogată în săruri minerale.
- Este necesar să ne acoperim bine corpul şi în special picioarele; corpul lipsit de hrană este supus răcirii şi, pentru a combate acest fenomen, organismul îşi foloseşte în bună parte rezervele de energie.
- Sunt importante băile de soare, care ajută la reglarea proceselor vitale, influenţând îndeosebi metabolismul calciului, utilizarea fosforului şi forţa musculară; desigur, vara este mai bine să alegem orele dimineţii, expunându-ne la soare la început timp de zece minute, pentru ca ulterior să ajungem treptat la 30 de minute, fără însă să depăşim cele 10 minute pe zi dacă perioada postului depăşeşte 20 de zile.
- Este nevoie să facem în mod frecvent duşuri călduţe pentru a ajuta pielea să elimine toxinele, pe de altă parte, evitând băile calde şi prelungite, saunele şi duşurile prea reci, care implică o cheltuială mai mare de energie şi pot cauza neplăceri.

În primele zile, s-ar putea să avem greţuri, ameţeli sau dureri de cap, respiraţie proastă şi limba acoperită cu albeaţă, în timp ce urina poate tinde să devină închisă la culoare; acestea nu

Scanned with OKEN Scanner

sunt decât semnale că „tratamentul" începe să funcţioneze. În timpul posturilor foarte lungi, cam în cea de-a 25-a zi, limba devine curată, respiraţia proaspătă, urina e limpede şi pot apărea simptome de foame. A sosit momentul când trebuie să ne alimentăm. O facem încetul cu încetul, luând mici gustări în primele trei zile, de preferinţă fructe şi zarzavaturi, pentru a introduce apoi în mod gradat proteinele.

Scanned with OKEN Scanner

Alergiile şi intoleranţele alimentare

sub îngrijirea lui M. Zamardi

Alergiile

Sistemul imunitar, alcătuit dintr-o serie de structuri printre care timusul şi ganglionii limfatici care produc nişte celule speciale (limfocitele), destinate să recunoască şi să elimine elementele nocive (viruşi, microbi şi toxine), este un sistem sofisticat, capabil să garanteze apărarea eficientă a organismului. În cazul alergiei, sistemul imunitar reacţionează faţă de nişte substanţe inofensive numite alergeni, pe care le identifică în mod eronat drept inamici.

În felul acesta, produce o cantitate impresionantă de anticorpi Ig E (imunoglobulina E) consideraţi a fi principalii responsabili pentru multe simptome alergice, cum sunt rinita, conjuctivita, astmul, urticaria. S-a ajuns la certitudinea că există o legătură între simptomele alergice şi cantitatea acestor anticorpi din sânge, motiv pentru care se poate vorbi despre alergie numai atunci când prezenţa imunoglobulinelor este masivă. Toate alimentele, fără nicio excepţie, pot cauza alergii, dar unele o fac mai mult decât altele. În primele rânduri ale alergiilor alimentare figurează laptele de vacă, ouăle, peştele, grâul, ţelina şi roşiile. Deseori, sensibilitatea se manifestă faţă de întregi familii de alimente. De exemplu, o persoană care are alergie la morcovi manifestă cu uşurinţă sensibilitate şi faţă de ţelină, de fenicul, de pătrunjel şi de coriandru.

Leguminoasele

O altă familie de alimente puternic implicată în reacţiile alergice este aceea a leguminoaselor, care cuprinde soia, mazărea, lintea şi arahidele. Tocmai arahidele sunt de vină pentru numărul mare de crize acute, care s-au multiplicat în ultimele decenii. Una dintre presupusele cauze este faptul că arahidele sunt hipogee (adică cresc şi se maturizează sub pământ) şi pot fi intoxicate de către ciupercile care produc o anumită toxină. Acest tip de alergie, adesea violentă, îi afectează în primul rând pe copiii cu predispoziţie în această direcţie. În Statele Unite (ţară mare consumatoare de arahide), se înregistrează anual cazuri mortale din pricina arahidelor. În schimb, uleiul de arahide este un produs industrial care nu creează asemenea probleme, deoarece nu conţine proteinele care produc alergia.

Scanned with OKEN Scanner

Laptele Laptelui i se datorează prima manifestare alergică în viaţa unui copil atopic; alergia la laptele de vacă se manifestă cu urticarie, edem, eczeme locale, până şi astm, deşi rareori. Dat fiind că proteinele din laptele de vacă trec în laptele matern, un nou-născut alergic poate manifesta o reacţie şi la laptele de vacă ingerat de mama care îl alăptează. Din fericire, în majoritatea cazurilor alergia la lapte regresează cu trecerea anilor, şi tinde să dispară complet către vârsta de cinci ani.

Ouăle Alergia la ouă se reduce şi ea în cursul anilor, dar pentru copiii sub un an, ouăle, şi în special albuşul, reprezintă un risc deosebit.

Glutenul Glutenul este o proteină prezentă în grâu, secară, orz şi ovăz, la care intestinul subţire poate fi hipersensibil. Intoleranţa la gluten se numeşte boală celiacă sau celiachie. Reacţiile tipice pentru alergia la gluten sunt diareele cronice, care cauzează probleme de malnutriţie şi, eventual, întârzie procesul de creştere la copii. Alimentele modificate genetic comportă uneori riscul acestei alergii. Din perioada de început a aplicării acestor tehnologii, se poate cita un episod semnificativ care a avut loc în Statele Unite: o şarjă de soia modificată genetic prin transferul unor gene de nucă braziliană a fost retrasă înainte de a fi pusă pe piaţă, deoarece s-a dovedit că prezintă pericol pentru persoanele alergice la nuca braziliană şi care, în mod natural, consumă soia fără a lua măsuri de protecţie. În urma acestui incident, procedeul de fabricaţie a fost modificat ţinând cont de necesitatea de a evita transferul de substanţe alergizante de la o plantă la alta.

Admiţând ideea că producătorii ţin cont de toate restricţiile, înainte de a trece un timp, nu putem şti cu certitudine, cu toate precauţiile luate, dacă crearea unui nou organism vegetal sau animal nu duce la apariţia unei noi alergii. Riscul este cu atât mai mare cu cât, în multe ţări, nu există obligaţia de a anunţa cumpărătorii cu privire la substanţele din produsele modificate genetic, astfel încât alergicii au prea puţine şanse de a se apăra.

Prevenirea Alergiile alimentare se formează din leagăn, de unde rezultă că trebuie să luăm din timp măsuri de precauţie. După cum ştim, principalul factor care creează predispoziţia este atopia, dar, cum o treime din alergiile alimentare se constată la persoane fără asemenea predispoziţie, este bine să ţinem

Scanned with OKEN Scanner

Scheme pentru diete antialergice

Dieta fără lapte

Să se evite:
- lapte de vacă (proaspăt, praf, integral sau degresat)
- unt şi iaurt
- brânzeturi (inclusiv parmezan)
- lactoză
- biscuiţi cu lapte sau unt
- ciocolată cu lapte
- îngheţate, budinci şi creme
- lapte de capră
- carne de vită (inclusiv bresaola)
- carne de miel
- carne de ied

În locul alimentelor interzise, se pot folosi:
- lapte de orez, soia, nucă de cocos, migdale
- budinci şi îngheţată pe bază de soia.

Să se controleze ingredientele la:
- sosuri
- ragù
- mămăligă
- piure de cartofi
- umpluturi (colţunaşi etc.)
- mezeluri în general, şi în particular şunca fiartă.

Să se aibă în vedere că granulele homeopatice sunt făcute pe bază de lactoză.

Dieta fără solanacee

Să se evite:
- roşii
- cartofi
- vinete
- ardei
- ardei iuţi
- boia
- tutun

Să se controleze ingredientele la:
- dulciuri (pot conţine fecule de cartofi)
- cubuleţe de concentrat pentru supă (pot conţine roşii)

Dieta fără salicilaţi

Să se evite:
- portocale
- caise
- curmale, fragi, căpşuni
- zmeură
- afine
- roşii
- coacăze
- stafide
- smochine
- oţet de vin
- cafea
- ceai
- salamuri şi cârnaţi (tocături conservate în maţ)
- produse în saramură

Dieta fără gluten

Să se evite:
- făină de grâu
- amidon de grâu
- pop-corn (floricele)
- mălai
- margarină
- unt de arahide
- crochete de peşte
- paneuri
- toate sortimentele de pâine
- biscuiţi şi fursecuri
- mămăligă
- îngheţate
- bere
- praf de copt
- drojdie de bere.

Dieta fără ouă

Să se evite:
- ouă
- paste fainoase cu ouă
- sufleuri
- paneuri sau alimente prăjite în aluat
- rulade
- crochete
- tocături cu ou
- checuri
- maioneze
- sosuri şi creme
- caramele gumoase.

Scanned with OKEN Scanner

seama şi de alţi câţiva factori importanţi, în speţă de starea intestinului.

Numeroase cercetări au demonstrat că flora bacteriană intestinală îşi asumă un rol enorm în asigurarea sănătăţii noastre. Intestinul are o suprafaţă mare complet acoperită de miliarde de celule străine de organism, dar care convieţuiesc cu organismul, formând flora bacteriană din intestin.

Este vorba de diverse specii de bacterii (Bifido, Lactobacillus acidophilus, Enterococcus, Escherichia coli) care sunt în echilibru unele faţă de altele şi colaborează cu corpul nostru. Noi le hrănim, iar ele ne răsplătesc în multe feluri; sintetizând vitaminele B_1 şi B_{12}, acidul folic, acidul pantotenic; metabolizând de asemenea acizii biliari şi hormonii steroizi; producând antibiotice naturale şi substanţe antibacteriene care blochează microorganismele nocive; şi, ceea ce este mai important, reglând funcţionarea sistemului nostru imunitar (să nu uităm că 60% din celulele imunitare ale corpului se află pe peretele intestinal).

Flora bacteriană stimulează producerea de anticorpi Ig A (aşazisele imunoglobuline secretorii), care formează o peliculă protectoare subţire pe toate mucoasele şi au proprietăţi de apărare faţă de orice alergen.

Imunoglobulinele IgA produse de mucoasa intestinală desfăşoară o activitate antivirală şi antibacteriană, formează mucusul fibrilar la nivelul bronhiilor şi au un rol selectiv faţă de antigenii care produc fenomenele de sensibilizare alergică. S-a dovedit că subiecţii cu deficit de IgA secretorie sunt cei dintâi expuşi infecţiilor căilor respiratorii primare şi astmului bronhitic; în caz de alergopatie, anticorpii IgA acţionează în special blocând acţiunea antigenilor, cu care se unesc, făcându-i să piardă capacitatea de a cauza reacţii de tip alergic, chiar şi la subiecţii cei mai sensibili.

Ori de câte ori luăm substanţe antibiotice, antiinflamatorii sau steroide, cauzăm moartea în masă a unor bacterii intestinale folositoare, şi dacă aceste medicamente se repetă, până la urmă, flora bacteriană nu se mai reproduce; de aici urmează slăbirea sistemului imunitar defensiv, care poate duce la fenomene alergice.

Precauţii la copii Punând în practică unele măsuri de precauţie încă de la naşterea copilului, putem reduce simţitor riscul unei eczeme atopice şi a alergiei alimentare; rezultatele sunt mai puţin satisfăcătoare în combaterea rinitei şi a astmului alergic. Să vedem care sunt principalele reguli:

Scanned with OKEN Scanner

- O perioadă de alăptare cât mai lungă (de cel putin şase luni) sau, ca alternativă, folosirea unui lapte hipoalergenic;
- Introducerea treptată a alimentelor solide, unul câte unul, începând de la vârsta de şase luni, după sfatul medicului pediatru, începînd cu cele mai puţin alergizante, pentru a putea identifica alimentul care, eventual, produce o reacţie.
- Să amânăm introducerea laptelui de vacă până când copilul împlineşte un an.
- Să nu dăm copilului ouă şi peşte înainte de primul an.
- Să evităm arahidele şi nucile, ca şi alimentele care le conţin, în primii trei ani.
- Să nu fumăm în încăperea unde se află copilul.
- Să evităm animalele de companie păroase.
- Să ţinem sub control expunerea la acarieni şi la praf.

Laptele hipoalergenic de substituţie este în mod special recomandat pentru copiii cu risc de alergie, atunci când nu pot fi hrăniţi la sân sau după înţărcare. În schimb, copiii care prezintă deja alergie la laptele de vacă, pot fi hrăniţi cu biberonul cu lapte hidrolizat: proteinele sunt fragmentate în particule atât de mici, încât sistemul imunitar nu le poate recunoaşte. Când copilul are între douăsprezece şi optsprezece luni, se poate relua hrănirea cu lapte natural de vacă. Au fost studiate şi experimentate unele măsuri preventive în perioada prenatală, dar până acum rezultatele au fost nesatisfăcătoare sau incerte.

Pe motiv că alergia este o boală cu componente ereditare şi că mulţi copii prezintă reacţii alergice încă din primul an de viaţă, unele studii îşi îndreaptă atenţia asupra perioadei graviditătii. Este drept că, teoretic, sensibilitatea alergică manifestată la unii copii din clipa în care se nasc, putea să se fi produs în uter, prin intermediul placentei. În ciuda caracterului raţional şi tentant al acestei ipoteze, experienţele nu au dat rezultatele sperate; studiile cu privire la femeile alergice care, în toată perioada sarcinii au urmat un regim alimentar fără lapte, ouă şi arahide nu au demonstrat că această dietă ar avea ca efect prevenirea alergiei. La fel de nesatisfăcătoare s-a dovedit o metodă practicată din plin în anii '80, bazată pe măsurarea procentajului de imunoglobulină Ig E din sângele cordonului ombilical; se credea pe atunci că, dacă procentajul de imunoglobulină este prea ridicat, se impun măsuri preventive. Nici în acest caz, studiile de lungă durată nu au confirmat validitatea demersului.

Scanned with OKEN Scanner

Cum se descifrează etichetele

Lista ingredienţilor enumeraţi pe etichete conţine termeni cărora unui profan îi este greu să le găsească semnificaţia. În cazul produselor industriale, prezenţa proteinelor în lapte şi ouă este semnalată prin diferite denumiri de ingrediente, după cum se vede din lista de mai jos.

Proteinele din lapte sunt semnalate prin următoarele expresii:

- unt
- caramel
- cazeină
- smântână
- lactoză
- lactalbumină
- lapte degresat
- proteine din lapte
- lapte praf
- iaurt

Prezenţa ouălor este semnalată prin:

- albumină
- globulină
- livestină
- lisozină
- maioneză
- bezea
- ovalbumină
- ovomucoide

Cum să evităm alergenii ascunşi

Alergiile alimentare complică în mod evident viaţa celor predispuşi, încât până şi cumpărăturile devin o sarcină dificilă care pretinde de trei ori mai mult timp decât la omul normal. Uneori este indispensabil ajutorul unui dietetician pentru a învăţa să descifrezi compoziţia preparatelor industriale şi să depistezi termenii sub care se ascund alergeni. Regula principală este verificarea compoziţiei fiecărui produs pe care îl cumpărăm, deoarece producătorii au obiceiul de a introduce mici inovaţii din când în când, pentru a „moderniza" produsul. De la o clipă la alta, supa conservată pe care o luaţi de la magazin se poate îmbogăţi cu un ingredient în plus, poate tocmai acela la care sunteţi alergici.

Este uşor să evităm peştii şi fructele de mare, dar nu este tot atât de simplu să observăm la timp faptul că gustul unui sos a fost întărit prin adăugarea unor proteine de peşte. Proteinele din laptele de vacă sunt omniprezente; le găseşti în pâine, în biscuţi, în dulciuri, în supe, sosuri, ba chiar şi în pateul de ficat, în margarinele vegetale, ca şi în preparatele pe bază de soia pentru vegetarieni. Ouăle pot de asemenea să ne facă surprize, în special când sunt folosite ca emulsificatori sau densificatori. Soia este foarte mult folosită la produsele industriale din pricina costului său moderat şi a cotei ridicate de proteine, fiind prezentă chiar şi în ciocolată, în produsele de cofetărie şi în unele salamuri, şi de asemenea fiind întrebuinţată uneori ca

Scanned with OKEN Scanner

emulsificator. Alte produse care pot ascunde alergeni alimentari sunt gelatinele şi jeleurile, precum şi toate batoanele şi pudrele dietetice folosite ca înlocuitori în regimurile de slăbire. Din toate aceste motive, concluzia fundamentală nu poate fi decât una singură: în cazul în care compoziţia unui produs nu este foarte clară, e preferabil să renunţăm la el, decât să ne asumăm riscul unei forme de alergie.

Intoleranţe alimentare

Intoleranţa alimentară este un sindrom care se încadrează în grupul reacţiilor negative faţă de alimente, ca şi alergia alimentară, cu care se confundă adesea în mod eronat. Simptomele intoleranţei, spre deosebire de cele ale alergiei, pot apărea după ce a trecut un timp de la ingerarea alimentului care ne interesează, şi nu sunt provocate de o reacţie imunologică.

Intoleranţele alimentare pot fi de natură:

- enzimatică – legate de absenţa enzimelor intestinale, care permit digestia şi absorbţia mai multor principii nutritive cum sunt unele zaharuri (lactoza, zaharoza, fructoza) sau proteine (gluten) aflate în alimente;
- farmacologică – numite şi „reacţii pseudoalergice", datorate unor substanţe prezente în anumite alimente (de pildă histamina, care se găseşte în roşii) şi care pot declanşa reacţii asemănătoare alergiilor;
- nedefinită – provocate de prezenţa în alimente a unor aditivi.

Intoleranţe de origine enzimatică: intoleranţa la lactoză

Dintre intoleranţele de natură enzimatică, cea mai frecventă este intoleranţa la lactoză, caracteristică celor care suferă de lipsa enzimei lactază, care răspunde de digerarea lactozei, adică a zahărului din lapte şi a derivaţilor săi. Lactoza nedigerată, care rămâne în intestin, fermentează sub acţiunea micoorganismelor intestinale, producând acizi care lezează celulele şi produc dureri abdominale, meteorism, flatulenţă, diaree, uneori vomă.

Alimentaţia indicată. Eliminarea unor alimente, cum este laptele, din dieta obişnuită reprezintă un risc nutriţional atât la vârsta copilăriei, cât şi la cea adultă. Pentru a nu renunţa la aportul de energie, proteine, vitamine (A şi D) şi săruri minerale (de calciu şi de fosfor), care contribuie fundamental la o dezvoltare corporală armonioasă, putem utiliza următoarele alimente:

Scanned with OKEN Scanner

- lapte cu conţinut slab de lactoză: conţine lactoză predigerată (hidrolizată) şi îşi păstrează proprietăţile nutritive intacte;
- iaurt şi lapte acru: fermenţii lactici prezenţi în aceste alimente produc lactaze în stare să digere până la 95% din lactoza prezentă în intestin;
- brânzeturile fermentate: parmezanul de Reggia, grana de Padova şi brânza de oaie sunt bine tolerate, deoarece în timpul maturării, lactoza este utilizată de către micoorganismele din brânză;
- soia şi derivaţii ei: aduc un aport substanţial de proteine în cazul în care se impune restrângerea drastică a consumului de derivaţi ai laptelui.

Alimente contraindicate. În cazurile cele mai grave poate fi necesară eliminarea sau limitarea folosirii unor alimente care conţin lactoză, precum crenvurştii sau salamurile, ciocolata, caramelele sau gumele de mestecat, preparatele dulci sau cerealele la micul dejun când conţin lactoză sau lapte praf, pâinea cu lapte.

Intoleranţe farmacologice sau reacţii pseudoalergice

„Pseudoalergiile alimentare" sunt manifestări contrarii provocate de ingerarea unor alimente care conţin substanţe capabile să provoace reacţii similare celor alergice, dar fără a implica sistemul imunitar şi formarea de anticorpi. Deseori, simptomele includ urticaria şi eczemele, tulburări funcţionale ale intestinelor însoţite de meteorism, diaree şi dureri abdominale, cefalee şi migrene, mai rar rinite şi astm. În majoritatea cazurilor, asemenea simptome apar în urma acţiunii unor substanţe alimentare care stimulează producţia de histamină în multe ţesuturi (mucoasa gastrointestinală, plămâni, sânge, creier). În cantitate normală, histamina transmite impulsurile nervoase, stimulează secreţia gastrică şi măreşte fluxul de sânge în vasele capilare; dacă însă, se produce în cantităţi excesive, ea determină pruritul, înroşirea pielii, diaree, dureri şi inflamaţii, constricţia bronhiilor şi scăderea tensiunii sanguine. Substanţele conţinute în alimentele care pot provoca intoleranţe sau reacţii adverse sunt:

- histamina şi tiramina (amine biogene) conţinute în unele alimente sau sintetizate în colon în prezenţa unor alimente bogate în amidon sau celuloză;
- substanţe care favorizează eliberarea histaminei în organism;
- substanţe cu acţiune farmacologică (acidul acetilsalicilic, cofeina, serotonina);
- aditivi alimentari care, ingeraţi prea des şi în cantităţi excesive, pot provoca reacţii de intoleranţă.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentaţia indicată. Terapia se bazează pe eliminarea din dieta obişnuită a alimentelor conţinând substanţele care provoacă reacţii alergice. În general sunt permise alimentele de larg consum, cum sunt pâinea, pastele făinoase, orezul, carnea prospătă, aproape toate felurile de peşte, de legume, zarzavaturi şi fructe proaspete, laptele şi iaurtul natural.

Alimente care trebuie evitate. Printre alimentele care, consumate în cantităţi excesive, pot provoca o reacţie pseudoalergică, menţionăm:

- alimente bogate în histamină: spanac, roşii, varză murată, ficat, salamuri, carne de porc, hering, scrumbie, somon, ton, sardele, brânzeturi fermentate (ca de exemplu, fontina, emmenthal şi parmezan), cât şi cele cu mucegai (brânza gorgonzola);
- alimente care conţin substanţe care eliberează histamină şi tiramină: fragi, căpşuni, banane, ananas, avocado, roşii, arahide, porumb, alune, migdale, fructe de mare şi crustacee, peşte afumat şi conservat, brânzeturi fermentate, cârnaţi, cubuleţe de concentrat şi extrase de carne;
- alimente care conţin cofeină: cafea, ceai, băuturi pe bază de cola şi ciocolată;
- alimente care conţin serotonină: banane, roşii, avocado, ananas;
- alimente care conţin acid acetilsalicilic: roşii, dovlecei, castraveţi, pepeni galbeni, cireşe, citrice, mere, smochine; în calitate de conservant, acidul acetilsalicilic se găseşte în bomboane, în conserve şi în băuturi alcoolice.

Aditivii suspecţi Printre aditivi, cel mai des acuzaţi pentru acest tip de reacţie sunt:

- acidul benzoic şi benzoatul de sodiu (E211) din siropuri, vinuri, conserve de peşte, maioneze, sosuri gata preparate, brânzeturi;
- anhidridă sulfuroasă şi sulfiţi (E220), conţinute în vin (în special în vinurile albe), oţet de vin, bere, cidru, sucuri de fructe, fructe uscate şi tropicale, fructe conservate şi zaharisite, marmeladă şi gemuri, condimente, sosuri şi sucuri fabricate, murături în oţet, fructe de mare şi crustacee;
- nitraţi şi nitriţi, prezenţi în calitate de conservanţi şi aromatizanţi în cărnurile prelucrate (hot dog, salamuri);
- tartrazina (E102) şi eritrosina (E127), coloranţi galbeni şi roşii, utilizaţi în produse de cofetărie (băuturi nealcoolice, siropuri, lichioruri, fructe zaharisite, îngheţate) şi în produse farmaceutice;
- glutamatul monosodic (E621), folosit pentru a da gust preparatelor din industria alimentară, pentru sortimentele de carne conservate şi ambalate, precum şi în restaurante.

Scanned with OKEN Scanner

OBEZITATEA ŞI SUPRAPONDERALITATEA

1. Obezitatea
2. Supraponderalitatea: recuperarea greutăţii normale

Scanned with OKEN Scanner

Obezitatea

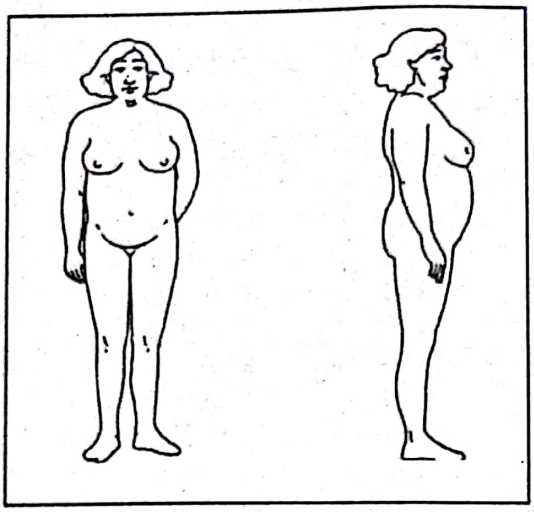
sub îngrijirea lui E. Minelli

Obezitatea este un fenomen actual care creşte într-un ritm îngrijorător în Italia; unul din doi italieni depăşeşte greutatea normală, unul din zece este obez. Desigur, să ai câteva kilograme în plus nu este o dramă, dar obezitatea este altceva decât supraponderalitatea; nu este doar o problemă estetică, ci o adevărată boală, care poate cauza tulburări cardiovasculare, hipertensiune, infarct, diabet, artroză şi maladii respiratorii.
Statisticile dovedesc că greutatea se măreşte odată cu vârsta. În special în regiunile meridionale, femeile încep să se îngraşe după împlinirea vârstei de 29 de ani şi ajung să adauge încă jumătate din greutatea iniţială în jurul vârstei de 40 de ani.
La bărbaţi însă, tendinţa către supraponderе este mai tardivă (către 60 de ani). La aceste date trebuie să mai adăugăm, din nefericire, un aspect îngrijorător cu privire la copii: 3% dintre ei sunt obezi între vârsta de 3 şi 5 ani, iar între 11 şi 13 ani procentul se ridică la 14%.

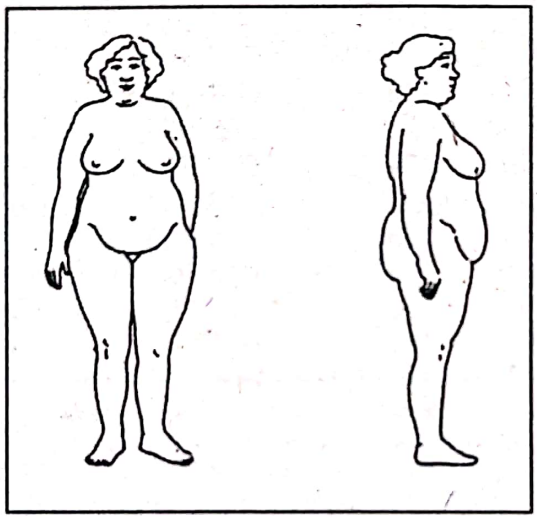
Ce este obezitatea

Obezitatea, cunoscută în termeni medicali şi sub numele de adipozitate patologică, reprezintă o acumulare de grăsime în ţesutul adipos, care determină un adaos semnificativ de greutate în raport cu parametrii consideraţi ideali. Termenul de obezitate provine din cuvântul latin *obedo*, adică a mânca excesiv. Este definit drept obez cel care-şi depăşeşte cu 20% propria greutate ideală, în timp ce, pentru depăşiri mai mici, se vorbeşte în general despre supraponderalitate.
În sensul acesta, se cuvine să facem o precizare. Tabelele care dau indicaţii cu privire la greutatea corporală sunt pur orientative, întrucât nu ţin seama de caracteristicile individuale. Pentru a da un exemplu, atleţii par adesea a fi supraponderali, deoarece musculatura lor este mai dezvoltată şi oasele cântăresc mai mult, deşi nu au grăsime în exces.
Greutatea corpului se poate mări, de asemenea, datorită reţinerii de apă caracteristică anumitor boli.
Dar ceea ce se reflectă negativ asupra sănătăţii este grăsimea, nu greutatea. La un adult sănătos, grăsimea corporală ar trebui să se menţină între limitele procentajului între 18% şi 23% pentru bărbaţi şi 25–30% pentru femei.

Scanned with OKEN Scanner



conformaţia „în formă de măr" sau tipul stenic



conformaţia „în formă de pară" sau tipul astenic

Numai că nici aceşti parametri în sine nu sunt suficienţi pentru cuantificarea şi calificarea obezităţii şi a eventualelor sale riscuri pentru starea de sănătate. Trebuie studiate punctele către care tinde să se adune grăsimea şi în funcţie de care se pot determina două categorii de obezi: stenici şi astenici (*vezi* ilustraţiile).

Cum se cuantifică obezitatea. Există un sistem simplu şi eficient pentru clasificarea supraponderii şi a obezităţii, bazat pe calculul indicelui de masă corporală (IMC sau BMI - Body Mass Index). Acest indice ne permite să apreciem exact grăsimea din corp şi riscul pe care îl reprezintă pentru sănătate. IMC se obţine împărţind greutatea exprimată în kilograme prin valoarea la pătrat a înălţimii, exprimată în metri:

$$\text{IMC} = \frac{\text{greutatea corpului (în kg)}}{\text{înălţimea}^2 \text{ (în m)}}$$

● Dacă rezultatul împărţirii este sub 23 pentru femei şi sub 25 pentru bărbaţi, greutatea este normală.

Scanned with OKEN Scanner

Greutatea recomandată sau greutate-formă[1]

femei		bărbaţi	
înălţime (cm)	greutate-formă	înălţime (cm)	greutate-formă
148	43,8-48,9	158	53,8-58,9
150	44,5-50,0	160	54,9-60,3
152	45,0-51,0	162	55,9-61,4
154	46,7-52,1	164	57,0-62,5
156	47,7-53,2	166	58,1-63,7
158	48,8-54,3	168	59,9-65,8
160	49,9-55,3	170	60,7-66,6
162	51,0-56,8	172	62,1-68,3
164	52,0-58,2	174	63,5-69,9
166	53,3-59,8	176	64,9-71,3
168	54,7-61,5	178	66,4-72,8
170	56,1-62,9	180	67,8-74,5
172	57,5-64,3	182	69,2-76,3
174	59,0-65,8	184	70,7-78,1
176	60,4-67,2	186	72,1-79,9
178	61,8-68,6	188	73,5-81,7
180	63,3-70,1	190	75,3-83,5
182	64,7-71,5	192	77,1-85,3
184	66,1-72,9	194	78,9-87,0

[1] *Valorile exprimate în tabel sunt pur indicative, deoarece se referă la constituţia încadrată în normă şi neglijează alţi factori specifici şi individuali. Prin definiţie, „greutatea recomandată" este cea care, ţinând seama de sexul, corpolenţa şi înălţimea individului, îi asigură sănătatea şi speranţa de viaţă.*

● Dacă dimpotrivă, este peste 30 pentru bărbaţi şi peste 28,7 pentru femei, este vorba de obezitate.

● Să dăm câteva exemple: dacă o femeie are 1,69 metri înălţime şi cântăreşte 58 kg, IMC va fi egal cu 58 împărţit la 2,85 (care reprezintă 1,69 la pătrat, adică statura, egală cu 1,69, înmulţită cu 1,69). Rezultatul este 20,3, ceea ce corespunde unei greutăţi normale. Pe de altă parte, o femeie de 1,60 metri, cântărind 74 kg, va avea un IMC de 74 împărţit la 2,56 (adică 1,60 x 1,60), ceea ce echivalează cu 28,9, valoare care o situează la limita dintre suprapondere şi obezitate. Este indiciul unei situaţii limită, care trebuie ţinută sub control.

IMC se poate calcula într-un mod mai simplu, folosind graficele reproduse la pp. 569–571.

O altă metodă de măsurare se bazează pe verificarea circumferinţei taliei. Dacă trece de 102 cm la bărbaţi şi de 88 cm la femei, este bine să încercăm să îndreptăm situaţia, schimbând regimul alimentar şi stilul de viaţă. Iar dacă IMC depăşeşte cifra de 30, cel mai bine este să ne adresăm unui dietetician.

Scanned with OKEN Scanner

Cauzele obezităţii

Obezitatea, înţeleasă ca o maladie în adevăratul sens al cuvântului, este rezultatul interacţiunii dintre mediul intern al organismului (predispoziţia genetică) şi mediul extern, unde intră în joc mai mulţi factori: sociali, culturali, comportamentali şi psihologici.

Factori psihologici

Printre factorii care generează supraponderalitatea şi obezitatea se numără frecvent şocurile emotive şi afective, schimbările de mediu (de pildă mutarea dintr-un loc în altul) şi de relaţii (divorţ, căsătorie, doliu în familie), schimbările profesionale (pierderea locului de muncă, avansarea în grad). Frustrările, decesele, separările exercită o acţiune de destabilizare a echilibrului psihic. La unii oameni, corpul poate deveni locul unde ei îşi compensează frustrările emotive. Ne îngrăşăm pentru că mâncăm mai mult, dar şi pentru „a reprezenta mai mult"; pentru a rezista mai bine singurătăţii, fricii, îngrijorării, angoasei.

„Vidul" la nivel afectiv poate fi contracarat prin îngrăşarea corpului. Unele dezordini alimentare, cum ar fi obiceiul de a mesteca ceva în gură fără oprire sau atracţia irezistibilă către un anumit aliment reprezintă expresia acestor mecanisme de compensare.

Aspecte metabolice

Deşi sunt mai puţin frecvente decât se crede în mod obişnuit, aspectele metabolice trebuie totuşi amintite datorită caracterului lor insidios şi pentru că solicită un tratament medical aparte.

În afara bolilor endocrino-metabolice reale (hipotiroidism, diabet), istoricul unui caz de supraponderalitate mai poate avea la bază şi un fenomen din sfera genitală (pubertate, sarcină, menopauză) sau o terapie cu impact puternic asupra echilibrului endocrino-metabolic (cum sunt terapiile hormonale contraceptive, tratamentele cu cortizon şi cele cu sedative).

Cauze familiale

Factorul ereditar este important în apariţia obezităţii, dar nu determinant, spre deosebire de factorii psihici şi comportamentali. A avea o „predispoziţie din familie" nu duce în mod inevitabil la îngrăşare. Firește, o predispoziţie genetică de a acumula un surplus de greutate există (unele persoane au o tendinţă mai pronunţată de îngrăşare în condiţii egale de activitate metabolică şi număr de calorii), care poate de asemenea influenţa modul în care organismul înmagazinează grăsimea

Scanned with OKEN Scanner

şi punctele în care o „fixează". Dacă obezitatea are un precedent în cadrul familiei, şansele de a deveni obez se măresc cu 30%. Dar, în ultimă instanţă, tot criteriul alimentaţiei şi al activităţii primează, dând un impuls acului balanţei.

Alimentaţie greşită Obezitatea este aproape întotdeauna consecinţa directă a unui regim alimentar greşit alcătuit şi hipercaloric. Chiar şi „predispoziţia din familie", deseori, mai mult decât predispoziţia genetică, este consecinţa proastelor obiceiuri alimentare deprinse din fragedă copilărie: prea multe zaharuri, prea multe grăsimi, prea multe făinoase. Crescând, copiii trec de la bucătăria mamei la fast food şi la mâncarea de restaurant, servită adesea în porţii mult prea copioase. La supermarketuri găsim preparate, semipreparate şi produse tratate artificial, tot mai bogate în carbohidraţi, proteine şi grăsimi.

Sedentarism Îndeletnicirile zilnice le cereau oamenilor, pe vremuri, o mare cheltuială de energie. În zilele noastre, tehnicizarea şi automatizarea, autovehiculele şi ascensoarele, toate acestea contribuie enorm la diminuarea activităţii corpului omenesc, făcând dificilă eliminarea excesului de calorii. Instrumentul optim pentru prevenirea şi vindecarea obezităţii este exerciţiul fizic. Pentru a slăbi, trebuie să fim conştienţi că gimnastica şi mişcarea în aer liber trebuie să devină o parte a stilului nostru de viaţă cotidiană. Nu este neapărată nevoie să frecventăm o sală de gimnastică şi să facem exerciţii fizice extenuante, care să ne stimuleze pofta de mâncare. Mai degrabă, este necesar să încercăm să facem mişcare în timp ce ne desfăşurăm activitatea normală. O scară urcată pe jos, un drum făcut cu automobilul lăsat în garaj, întreruperea unui circuit cu autocarul, pentru a face o mică plimbare, iată tot atâtea exerciţii care, îndeplinite în mod sistematic, permit arderea caloriilor şi menţinerea tonicităţii în muşchi şi în vase.

Sunteţi sedentari?

Tendinţa de îngrăşare poate fi rezultatul unui anumit stil de viaţă. Reflectaţi asupra modului în care vă petreceţi ziua. Sunteţi sedentari? Răspunsul este „da", dacă:

- munca şi distracţiile dumneavoastră nu implică mişcare;
- atunci când faceţi o plimbare, rareori vă îndepărtaţi de zona în care locuiţi;
- nu dedicaţi unei activităţi fizice cel puţin douăzeci de minute sau o jumătate de oră pe săptămână.

Scanned with OKEN Scanner

Uneori, în schimb, însăşi starea de supraponderalitate este cea care împiedică mişcarea; obezul, simţind că nu este în stare să desfăşoare activităţi obositoare, „şade", ajungând să-şi piardă puterea, rezistenţa şi flexibilitatea. Starea de obezitate, pe lângă faptul că este neplăcută din punct de vedere estetic, este şi primejdioasă pentru sănătate. Dacă supraponderalitatea este ţinută sub control (nu depăşeşte greutatea normală cu mai mult de 5%), riscurile sunt limitate, dar pentru procente mai mari, organismul este expus la o serie întreagă de complicaţii fizice care, adăugându-se frustrărilor psihice şi afective, transformă obezitatea într-un factor de risc grav pentru multe maladii dintre cele mai răspândite. Obezitatea scurtează viaţa: un individ care cântăreşte cu 10–20% peste greutatea normală are o speranţă de viaţă drastic redusă în comparaţie cu o persoană care se încadrează în parametrii normali.

Maladii corelate cu obezitatea

Artroza Excesul de greutate, dacă este distribuit cu precădere pe partea centrală a corpului, exercită o solicitare intensă şi permanentă asupra genunchilor şi a zonei lombodorsale a coloanei. Acest lucru poate duce la declanşarea artrozei, cu consecinţe funcţionale grave, inclusiv la persoanele tinere. Pe plan mondial, osteoartroza reprezintă principala cauză de invaliditate.
Un alt efect legat de supraponderalitate în raport cu mecanismul osteoarticular este aplatizarea progresivă a tălpilor, din care rezultă faimosul „platfus", însoţit de dureri ale tălpilor în timpul mersului. Aceste neplăceri determină deseori o viaţă din ce în ce mai sedentară, caracterizată în mod dramatic printr-un cerc vicios: persoana se îngraşă pentru că nu se

Cum ne îngrăşăm şi cum slăbim

Corpul nostru conţine milioane de celule adipoase şi posedă o capacitate practic nelimitată de acumulare a stratului adipos: când caloriile introduse în organism nu sunt utilizate imediat pentru a produce energie, ele sunt înmagazinate ca depozite de grăsimi în celulele adipoase, dar şi în alte ţesuturi, cum sunt vasele sanguine. De îndată ce nu mai primesc suficiente calorii în raport cu necesităţile sale metabolice, organismul şi le procură prompt, arzând grăsimea depozitată, pentru a obţine energie.
Acest proces influenţează pozitiv starea de sănătate. Cercetările au demonstrat că până şi o scădere modestă, de 5% până la 10%, din greutatea corpului, poate reduce riscul de îmbolnăvire.

Scanned with OKEN Scanner

mişcă şi nu se mişcă pentru că greutatea corporală împiedică mişcarea şi o face obositoare.

Reducerea funcţionalităţii respiratorii

La persoana obeză, acumularea ţesutului adipos în regiunea abdominală poate să comprime cutia toracică şi să împiedice mişcările diafragmei, apăsând din greu asupra plămânilor, până când determină forme de adevărată insuficienţă respiratorie.
Deseori, o consecinţă a supraponderalităţii o reprezintă şi apneele frecvente, adică oprirea temporară a respiraţiei, din cauza unei obstrucţii a căilor respiratorii superioare, care se manifestă în timpul somnului. Persoanele care suferă de apnee, în general, sforăie din greu şi se trezesc mereu din somn. Aceste fenomene întrerup repausul nocturn, conducând în mod evident la somnolenţă în timpul zilei.

Colesterolul şi trigliceridele

Grăsimile intrate în organism prin alimentaţie sunt trasformate în colesterol şi trigliceride. Corpul transformă caloriile de care nu are nevoie momentan în trigliceride, care sunt transportate şi înmagazinate în ţesutul adipos.
Întrucât principala cauză a surplusului de greutate este introducerea unei cantităţi mai mari de calorii în raport cu necesarul organismului, nu surprinde prezenţa unei cantităţi ridicate de trigliceride în sângele persoanelor obeze, care pot cauza maladii coronariene. De aceea, eforturile de a reveni la greutatea normală înseamnă a recăpăta controlul şi asupra nivelului trigliceridelor şi a colesterolului, prevenind astfel riscurile legate de dezoltarea aterosclerozei.

Ateroscleroza, bolile coronariene şi accidentul vascular cerebral

La persoanele obeze, mai ales aparatul cardiovascular este supus unor presiuni, fie din pricină că funcţionarea sa cere mai mult efort, fie din cauza complicaţiilor care derivă din dezechilibrul unor procese respiratorii.

În plus, concentraţia mare de lipide în sânge determină degenerarea aterosclerotică precoce a arterelor, însoţită de îngustarea vaselor de sânge. Reducerea fluxului sanguin poate provoca ischemie în diverse organe şi facilitează apariţia cheagurilor de sânge, în special în inimă şi în creier.
Rinichiul ar avea şi el de suferit în urma unei irigaţii sanguine mai slabe, funcţionarea sa poate fi compromisă, provocând indirect o creştere a tensiunii arteriale.
Riscul maladiilor coronariene mai mult sau mai puţin grave creşte şi el, pe măsură ce IMC este mai ridicat, excesul de greutate

Scanned with OKEN Scanner

Să începem să acţionăm

La orice vârstă este absolut necesar, pentru propria noastră stare de bine, să adoptăm un stil de viaţă sănătos, axat pe o alimentaţie corectă şi pe practicarea unei activităţi fizice regulate. Mulţi încearcă să piardă din greutate din repulsie faţă de aspectul lor fizic, şi se supun unor diete prohibitive care promit rezultate imediate. Totuşi, se consideră că scăderea bruscă a greutăţii modifică într-un timp record nu numai constituţia fizică, ci şi imaginea mintală despre sine, nu rareori ajungându-se la consecinţe grave asupra echilibrului psihic.

Cum să învingem sfidarea şi rezistenţa pe care o opunem la gândul că trebuie să pierdem din greutate? Iată câteva sfaturi:

- Să renunţăm la convingerea că a face cură de slăbire echivalează cu o penitenţă şi să începem să ne imaginăm zvelţi chiar din prima zi de regim. Să facem un antrenament mintal pentru a accepta schimbările, ţinând seama de faptul că psihicul poate opune rezistenţă la procesul prin care căutăm să ne regăsim identitatea într-o nouă formă.
- Să alegem, pentru a începe noul stil de viaţă, un eveniment fericit din viaţa noastră, cum ar fi o promovare la serviciu, începutul unei noi relaţii romantice, venirea primăverii.
- Să ne pregătim pentru nou. Să ne fixăm o dată la care vechile obiceiuri să fie complet abandonate şi să facem o revoluţie în propria noastră viaţă.
- Să respectăm noile reguli, fără însă a fi intransigenţi, să acceptăm şi ideea unor înfrângeri temporare.
- Să răsplătim propriile noastre succese, chiar şi cele mai mici, cu câte un mic cadou sau cu o distracţie (dar nu cu mâncare).
- Să fim statornici, să nu cedăm unor stări de nelinişte relativ la rezultat.
- Să cerem sprijin psihic de la prieteni, să schimbăm mediul pe care îl frecventăm, dacă e posibil, şi să nu ţinem la îndemână alimentele „periculoase".

contribuind de asemenea la pericolul producerii accidentului vascular cerebral, chiar şi în absenţa hipertensiunii şi a diabetului (ambii, importanţi factori de risc pentru accidentul vascular cerebral). Să amintim pe scurt că există două categorii de accident vascular cerebral: ischemic şi hemoragic: cel dintâi se produce în urma deteriorării ţesutului cerebral din cauza reducerii aportului de sânge, în general din cauza cheagurilor; la cel de-al doilea, cauza principală este ruperea unor vase sanguine şi, în consecinţă, revărsarea sângelui (hemoragie).

Diabetul Obezitatea poate cauza şi diabet de tip II („non insulino-dependent"), o formă de diabet care, prin reducerea capacităţii

Scanned with OKEN Scanner

de control a organismului asupra nivelului de zahăr în sânge, este şi el un factor care contribuie la alterarea stării arterelor, în special a celor de diametru mic şi mijlociu cu repercusiuni funcţionale semnificative, în special asupra ochilor, a rinichilor şi a nervilor.

Cancerul Supraponderalitatea favorizează apariţia multor tipuri de tumori. Femeile riscă în special să se îmbolnăvească de cancer la sân, la uter, la colon şi la vezica biliară, în timp ce bărbaţii fac cancer la colon şi la prostată. Încă nu este clar dacă riscul se datorează excesului de greutate sau alimentaţiei hipercalorice bogate în grăsimi.

Scanned with OKEN Scanner

Supraponderalitatea: recuperarea greutăţii normale

sub îngrijirea lui E. Minelli

A defini exact ce este supraponderalitatea nu este un lucru simplu. Greutatea corpului, departe de a fi o valoare statică, este de fapt în continuă mişcare corelată cu activitatea noastră fizică, cu situaţiile de încordare şi stres, cu variaţiile care survin în regimul nostru alimentar, cu practicarea mai mult sau mai puţin asiduă a unui sport şi cu schimbarea anotimpurilor. Aşadar, nicio persoană care se urcă pe cântar nu trebuie să se aştepte ca acesta să indice mereu aceeaşi valoare.

Dimpotrivă, este adevărat că o variaţie de 2–3 kg în plus sau în minus faţă de greutatea noastră obişnuită este un eveniment destul de frecvent şi trebuie considerat de natură fiziologică. Variaţiile de greutate de acest ordin de mărime nu necesită adoptarea unui regim alimentar special. Dacă însă creşterea greutăţii depăşeşte valoarea ideală cu 20%, putem afirma cu siguranţă că am intrat în categoria obezilor. În schimb, pentru valori mai mici, se vorbeşte, în general, de supraponderare. Intervenţia asupra stării de supraponderalitate prin programe de restricţii alimentare reprezentate prin diete poate deveni un instrument bun şi eficient pentru a evita intrarea în zona obezităţii, mai ales în asociaţie cu câteva dintre intrumentele puţine, dar incisive, ale activităţii fizice, precum plimbările mai lungi, înotul, evitarea mersului cu ascensorul sau cu mijloacele de transport public etc.

Când ne adresăm medicului

Miezul problemei îl constituie întrebarea dacă şi când ne putem stabili singuri dieta fără sfatul medicului şi, în acelaşi timp, fără a ne pune sănătatea în pericol. Merită să citim decalogul prezentat mai jos, în care sunt cuprinse situaţiile când este necesar să consultăm un medic, fie şi pentru unul singur dintre cazurile enumerate. Prezenţa acestei liste ne poate ajuta la formarea priceperii de a ne controla singuri greutatea, evitând în acelaşi timp comiterea unor erori în dauna propriei noastre sănătăţi. Aşadar, nu ezitaţi să consultaţi medicul dacă:

1) Cântăriţi cu mai mult de 10 kg faţă de normal.

2) Sunteţi în situaţia în care ba cântăriţi mai mult, ba mai puţin ş.a.m.d. Este vorba de sindromul yo-yo, pe cât de antipatic, pe

Scanned with OKEN Scanner

atât de periculos. Sfătuindu-vă cu un medic, veţi putea elabora o strategie pentru a ieşi definitiv din această situaţie.
3) Aţi fost întotdeauna supraponderal şi vă este greu să lichidaţi singur nişte deprinderi înrădăcinate.
4) Vă simţiţi foarte prost din pricina greutăţii prea mari a corpului şi sunteţi dispus să acceptaţi un regim hipocaloric sever.
5) În afară de supraponderе, aveţi şi hipercolesterolemie, sau diabet, sau hipertensiune, la care nu este suficientă numai cura de slăbire şi, în plus, se cer restricţii alimentare selective.
6) Vreţi să slăbiţi folosind produse farmaceutice naturale sau de sinteză. Este mai bine să vi le prescrie medicul!
7) Sunteţi stresat, istoricul bolii dumneavoastră include faze de anorexie sau bulimie. Dieta, în acest caz, va deveni un stres suplimentar (şi, în orice caz, nu reprezintă adevărata problemă).
8) Sunteţi în perioada sarcinii. Nu înseamnă neapărat că ceea ce vi se potriveşte este şi spre binele copilului.
9) Dacă e vorba de un copil sau de un adolescent supraponderal, o dietă poate perturba dezvoltarea normală!
10) În timp ce sunteţi la regim, pot apărea dureri, stări depresive, insomnii. Atât dieta, cât şi starea generală în care vă aflaţi, trebuie discutate cu un medic.

Slăbirea din proprie iniţiativă

Trecând peste aspectele enumerate, putem spune că pentru a scăpa de 5–7 kg, dacă sunteţi sănătoşi nu este absolut necesar sfatul medicului, în special dacă utilizaţi scheme dietologice echilibrate de tipul celor prezentate în paginile următoare, în care programul alimentar restrictiv, adecvat unei persoane de sex masculin sau feminin cu greutate şi înălţime medie, conform celor indicate, cu supraponderalitate moderată este conceput pentru o reducere gradată a greutăţii, nu excesive, şi care să nu inducă situaţii de stres sau carenţe alimentare.
Chiar şi această dietă atât de simplă solicită, în vederea reuşitei, anumite precauţii.
1) Planificaţi meniurile din timp, nu lăsaţi compoziţia lor la întâmplare şi faceţi-vă cumpărăturile astfel încât să aveţi în casă tot ce vă trebuie, cel puţin pentru o săptămână de regim.
2) Echipaţi-vă cu un cântar de mare precizie şi cântăriţi porţiile în perioada iniţială. E destul de plictisitor, dar după ce v-aţi obişnuit ochiul, puteţi renunţa la cântărire.
3) Nu mâncaţi în timp ce citiţi sau vă uitaţi la televizor. Mai degrabă concentraţi-vă asupra mâncării şi încercaţi să percepeţi cât mai exact ce gust are fiecare ingredient în parte.

Scanned with OKEN Scanner

4) Mâncaţi încet, mestecând bine înainte de fiecare înghiţitură.
5) Încercaţi să reduceţi consumul de sare şi evitaţi sosurile picante şi mâncărurile cu rântaş. Utilizaţi mai degrabă mirodenii şi condimente de orice tip pentru a avea mâncăruri gustoase şi aromate.
6) Dacă vă apucă o foame turbată, în loc de crackers şi de salatini, folosiţi tulpină de ţelină, morcovi, mere. Vă vor sătura mai mult, vă vor curăţa stomacul şi conţin mai puţine calorii.
7) Beţi cel puţin 2 l de apă pe zi. În timpul regimului dietetic, asta vă va permite să vă simţiţi sătui şi să vă feriţi de constipaţie.
8) Învăţaţi să gătiţi mâncarea pe grătar, în aburi şi în vase neaderente. Asta vă va permite să aveţi mâncăruri mai gustoase, mai sănătoase şi să reduceţi consumul de calorii prin grăsimi.
9) Evitaţi să ţineţi în casă alimente hipercalorice şi aperitive. Dacă chiar trebuie, alegeţi sucul de roşii dres cu lămâie şi cu o bucăţică de angostura şi cu zeamă de grepfrut.
10) Dacă încălcaţi regulile, nu vă lăsaţi răpuşi de sentimentul culpabilităţii, care v-ar putea face să vă spuneţi: „acum totul s-a dus, prin urmare, ...“ şi să vă determine să reîncepeţi să mâncaţi prea mult. Dimpotrivă, fiţi veseli şi iertaţi-vă greşeala propunându-vă, drept penitenţă, o oră de plimbare în plus, după care vă puteţi relua calea cu seninătate... sunteţi în continuare pe drumul cel bun.

Scanned with OKEN Scanner

Diete hipocalorice echilibrate

Schemele propuse sunt programate pentru două săptămâni, dar se pot repeta dacă vrem ca regimul să dureze o lună. După o lună, puteţi să evaluaţi rezultatele şi, eventual, să continuaţi cura încă cincisprezece zile, după care este bine să întrerupeţi. Dacă nu v-aţi atins rezultatele sperate, înseamnă că aveţi nevoie de ajutorul unui medic, împreună cu care să puteţi reconsidera programul în toată complexitatea lui, examinând obiectivele şi mijloacele pe care le-aţi avut la îndemână. În tot cazul, dacă v-aţi hotărât să ţineţi un regim alimentar, nu trebuie să-l întrerupeţi brusc. Alegeţi-vă câte o masă la care să respectaţi acelaşi regim de patru sau de cinci ori în primele săptămâni după revenirea la dieta normală. Asta vă va permite să vă purificaţi din când în când organismul şi să îndepărtaţi pericolul unei îngrăşări excesive, întotdeauna posibilă la terminarea unei diete.

DIETA HIPOCALORICĂ ECHILIBRATĂ – FEMEI

Dietă hipocalorică echilibrată, care furnizează zilnic 1 200 calorii, dintre care 240 din protide, 690 din glucide, 270 din lipide. Tipologia subiectului este următoarea: sex feminin, 50 de ani, 165 cm înălţime, greuatea 70 kg, activitate fizică uşoară, structură scheletică normală. Greutatea ideală, pe baza caracteristicilor sale morfologice, poate oscila între 53,71 şi 61 kg.

ZIUA 1

Micul dejun

ceai sau cafea slabă, decofeinizată sau cafea de orz	200 g
pesmeciori sau biscuiţi	30 g
miere de albine	20 g
1 cafea	

Prânz

cremă de legume	200 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
file din limbă de mare	185 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
piersici	180 g

Cină

fasole	110 g
ananas proapăt	20 g

ZIUA 2

Micul dejun

ceai sau cafea slabă decofeinizată sau cafea de orz	200 g
suc de grepfrut sau de portocale	230 g
1 cafea	

Prânz

salată de cartofi cu pătrunjel	160 g
file de mânzat	160 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
mere	150 g

Cină

paste făinoase	90 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
sfeclă sau dovlecei	250 g

ZIUA 3

Micul dejun

biscuiţi sau pesmeciori	30 g
lapte degresat	200 g
1 cafea	

Prânz

salată de cartofi cu pătrunjel	140 g
peşte lup de mare	150 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
caise sau prune proaspete	170 g

Cină

paste făinoase integrale	50 g

Scanned with OKEN Scanner

ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
roşii sau vinete	200 g

ZIUA 4

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
marmeladă dietetică sau gem de fructe	40 g
pâine integrală	30 g
1 cafea	

Prânz

tăieţei în supă de legume	60 g
morcovi şi salată	200g

Cină

tăieţei în supă de legume	50 g
urdă sau caş crescenza	120 g
spanac	200 g

ZIUA 5

Micul dejun

ceai sau cafea slabă decofeinizată sau cafea de orz	200 g
biscuiţi sau pesmeciori	50 g
miere de fagure	20 g
1 cafea	

Prânz

cremă de legume	200 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
pastramă bresaola	150 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
prune sau caise	150 g

Cină

fasole sau năut sau fasole soia galbenă	110 g

ZIUA 6

Micul dejun

lapte degresat	200 g
biscuiţi sau pesmeciori	30 g
miere de fagure	20 g
1 cafea	

Prânz

tăieţei în supă de legume	35 g
mazăre proaspătă	100 g
ulei de măsline extravirgin	10 g

Cină

orez	30 g
parmezan ras	20 g
supă de legume sau de cubuleţ concentrat	150 g
peşte dorada	170 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
fragi sau căpşune sau cireşe	100 g

ZIUA 7

Micul dejun

lapte degresat	200 g
pesmeciori sau biscuiţi	50 g
1 cafea	
miere de fagure	20 g

Prânz

fasole	100 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
şuncă crudă fără grăsime	20 g
grisine	20 g
ananas proaspăt	200 g

Cină

fasole verde sau salată verde	200 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
pui dezosat fără piele	90 g
portocale sau grapefruit	200 g

ZIUA 8

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
marmeladă de fructe	30 g
pâine integrală	30 g
1 cafea	

Prânz

orez integral	45 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
muşchi de mânzat fără grăsime	140 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
salată de roşii	100 g

Scanned with OKEN Scanner

Cină

tăiţei în supă	50 g
ardei sau vinete	100 g

ZIUA 9

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
suc de grepfrut sau de portocale	200 g
1 cafea	

Prânz

spanac	250 g
salată de fructe cu zaharină	300 g

Cină

paste făinoase	90 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
viţel	150 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
morcovi în salată	20 g

ZIUA 10

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
suc de grapefruit sau de portocale	200 g
1 cafea	

Prânz

spanac	250 g
pastramă bresaola	150 g
vin	150 g

Cină

paste făinoase	90 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
sos de roşii	60 g
salată	100 g
pâine integrală	30 g

ZIUA 11

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
marmeladă dietetică sau gem de fructe	10 g
pâine integrală	30 g
1 cafea	

Prânz

orez	35 g
parmezan ras	20 g
supă de legume sau din cubuleţ concentrat	180 g
roşii sau vinete	200 g
ulei de măsline extravirgin	10 g

Cină

orez integral	45 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	10 g
sos de roşii	60 g
viţel	150 g
salată	20 g

ZIUA 12

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
suc de grapefruit sau de portocală	170 g
1 cafea	

Prânz

pizza cu roşii şi mozzarella	100 g
muşchi de viţel fără grăsime	60 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
prune sau caise	170 g

Cină

paste făinoase	45 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
pui dezosat şi fără piele	130 g
pâine integrală	20 g
salată de roşii	100 g

ZIUA 13

Micul dejun

ceai sau cafea decofeinizată sau cafea de orz	200 g
iaurt sau lapte degresat	200 g
miere	20 g
1 cafea	

Prânz

orez	30 g
supă de legume	180 g

Scanned with OKEN Scanner

salată şi morcovi	200 g
ulei de măsline extravirgin	10 g

Cină

orez integral	60 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
muşchi de viţel fără grăsime	150 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
ardei sau vinete	100 g

ZIUA 14

Micul dejun

iaurt sau lapte degresat	200 g
miere	20 g
1 cafea	

Prânz

orez	40 g
supă de legume	180 g
viţel	160 g
pâine integrală	30 g
caise sau prune	150 g

Cină

pizza cu roşii şi mozzarella	100 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
pere sau mere	150 g

ZIUA 15

Micul dejun

lapte sau iaurt degresate	250 g
miere de fagure	50 g
1 cafea	

Prânz

fasole verde sau salată verde	200 g
ulei de măsline extravirgin	20 g
banane	120 g

Cină

spanac	250 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
iepure sau miel fără grăsime	120 g
pâine	50 g
pepene verde	300 g

DIETA HIPOCALORICĂ ECHILIBRATĂ – BĂRBAŢI

Dietă hipocalorică echilibrată, care furnizează zilnic 1 500 calorii, dintre care 289 din protide, 870 din glucide, 341 din lipide. Tipologia subiectului este următoarea: sex masculin, 50 de ani, 178 cm înălţime, greuatea 80 kg, activitate fizică uşoară, structură scheletică normală. Greutatea ideală, pe baza caracteristicilor sale morfologice poate oscila între 66,40 şi 74,50 kg.

ZIUA 1

Micul dejun

ceai sau cafea slabă, decofeinizată sau cafea de orz	200 g
iaurt sau lapte degresate	200 g
miere de albine	50 g
1 cafea	

Prânz

orez	60 g
supă de legume	250 g
vinete sau roşii	200 g
ulei de măsline extravirgin	10 g

Cină

paste integrale	70 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	25 g
sos de roşii	60 g
miel	130 g
salată	100 g

ZIUA 2

Micul dejun

lapte degresat	200 g
biscuiţi sau pesmeciori	30 g
miere de fagure	20 g
1 cafea	

Scanned with OKEN Scanner

Prânz

cremă de legume	200 g
ton rasol	70 g
ulei de măsline extravirgin	20 g
piersici sau prune	150 g

Cină

orez integral	80 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	25 g
sos de roşii	60 g
viţel fără grăsime	150 g
ulei de măsline extravirgin	20 g
sfeclă sau dovlecei	250 g

ZIUA 3

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
marmeladă dietetică de fructe	40 g
pâine integrală	20 g
1 cafea	

Prânz

paste făinoase	60 g
parmezan ras	25 g
sos de roşii	60 g
peşte lup de mare	220 g
ulei de măsline extravirgin	20 g
ardei sau vinete	100 g

Cină

paste făinoase în supă	50 g
pere sau mere	180 g

ZIUA 4

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
suc de grepfrut sau de portocale	250 g
1 cafea	

Prânz

tăiţei în supă	50 g
salată	150g
ulei de măsline extravirgin	10 g
pâine integrală	30 g

Cină

paste făinoase	90 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	25 g
sos de roşii	60 g
ton rasol	150 g
pâine integrală	20 g
roşii sau vinete	200 g

ZIUA 5

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
mere	250 g
miere de fagure	20 g
1 cafea	

Prânz

orez	50 g
supă de legume sau din cubuleţ concentrat	230 g
muşchi de mânzat fără grăsime	150 g
mere sau pere	200 g

Cină

paste făinoase	60 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	25 g
sos de roşii	60 g
mozzarella sau brânză de vacă proaspătă	80 g
sfeclă sau dovlecei	250 g

ZIUA 6

Micul dejun

lapte degresat	200 g
marmeladă dietetică sau gem de fructe	40 g
pâine integrală	20 g
1 cafea	

Prânz

orez	50 g
parmezan ras	20 g
supă de legume	230 g
salată	100 g
ulei de măsline extravirgin	20 g

Cină

orez integral	80 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	25 g
sos de roşii	60 g

Scanned with OKEN Scanner

pui dezosat fără piele	150 g
salată	100 g

ZIUA 7

Micul dejun

lapte degresat	200 g
biscuiţi sau pesmeciori	30 g
miere de fagure	20 g
1 cafea	

Prânz

salată de cartofi cu pătrunjel	210 g
peşte spadă	130 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
prune sau caise	200 g

Cină

orez	50 g
ulei de măsline extravirgin	20 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
şuncă crudă fără grăsime	70 g
grisine	20 g
morcovi	150 g

ZIUA 8

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
marmeladă dietetică sau gem de fructe	40 g
pâine integrală	20 g
1 cafea	

Prânz

orez	50 g
parmezan ras	20 g
supă de legume sau din cubuleţ concentrat	230 g
urdă sau caş crescenza	100 g
pâine integrală	30 g
roşii şi salată	150 g
ulei de măsline extravirgin	10 g

Cină

tăieţei în supă	60 g
salată	100 g
pâine integrală	30 g

ZIUA 9

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
lapte sau iaurt degresate	250 g
miere de fagure	50 g
1 cafea	

Prânz

fasole verde sau salată verde	200 g
portocală sau grepfrut	200 g

Cină

orez integral	80 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
pastramă bresaola	100 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
sfeclă sau dovlecei	250 g

ZIUA 10

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
lapte sau iaurt degresate	250 g
miere de fagure	20 g
1 cafea	

Prânz

paste făinoase	70 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	200 g
sos de roşii	60 g
pui dezosat fără piele	150 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
mere	250 g

Cină

orez	50 g
parmezan ras	25 g
supă de legume sau din cubuleţ concentrat	190 g
prune sau caise	180 g

ZIUA 11

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
pesmeciori sau biscuiţi	20 g
miere de fagure	30 g
1 cafea	

Scanned with OKEN Scanner

Prânz

paste făinoase	40 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
muşchi de mânzat	150 g
morcovi şi salată	200 g
ulei de măsline extravirgin	10 g

Cină

tăieţei în supă de legume	60 g
vinete sau roşii	200 g

ZIUA 12

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
pesmeciori sau biscuiţi	30 g
miere de fagure	20 g
1 cafea	

Prânz

pizza cu roşii şi mozzarella	100 g
peşte spadă	80 g
vino	150 g

Cină

paste făinoase	60 g
ulei de măsline extravirgin	20 g
parmezan ras	25 g
sos de roşii	60 g
file de limbă de mare	100 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
mazăre proaspătă	130 g

ZIUA 13

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
iaurt sau lapte degresat	250 g
miere de fagure	20 g
1 cafea	

Prânz

spanac	250 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
hamsii proaspete	200 g
ulei de măsline extravirgin	20 g
grapefruit sau portocale	250 g

Cină

paste făinoase	90 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	25 g
sos de roşii	60 g
prune sau caise	200 g

ZIUA 14

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
marmeladă sau gem de fructe	40 g
pâine integrală	30 g
1 cafea	

Prânz

orez	50 g
parmezan ras	20 g
supă de legume	230 g
carne macră de viţel	150 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
prune sau caise	200 g

Cină

orez integral	60 g
ulei de măsline extravirgin	10 g
parmezan ras	20 g
salată de roşii	120 g
ulei de măsline extravirgin	10 g

ZIUA 15

Micul dejun

ceai sau cafea de orz	200 g
pesmeciori sau biscuiţi	30 g
miere de fagure	20 g
1 cafea	

Prânz

paste făinoase cu ouă	50 g
ulei de măsline extravirgin	20 g
parmezan ras	20 g
sos de roşii	60 g
viţel	190 g
pâine	20 g
caise sau prune	150 g

Cină

tăieţei în supă	60 g
piersici sau caise sau prune	200 g

Scanned with OKEN Scanner

SCHEME DIETOLOGICE

1. Diete pe vârste şi pentru stări speciale
2. Regimul vegetarian

Scanned with OKEN Scanner

Diete pe vârste şi pentru stări speciale

sub îngrijirea lui A. Buttaro

Graviditatea

Graviditatea nu este o stare patologică şi deci nu solicită o alimentaţie specifică, ci numai o grijă mai mare pentru alegerea unei diete variate şi sănătoase, care trebuie să cuprindă mai ales lapte, fructe proaspete, zarzavaturi, legume, cereale integrale şi ulei de măsline.

În timpul sarcinii este însă necesar un aport mai mare de calorii, în special din substanţe cu valoare nutritivă ridicată. De exemplu, unele studii au demonstrat că un consum masiv de acid folic (conţinut în zarzavaturi, legume, fructe uscate şi grâu încolţit) timp de câteva săptămâni înainte şi după naştere poate reduce riscul unor patologii şi malformaţii ale celulelor cerebrale la nou-născuţi.

Mai puţină sare şi mai multe fibre alimentare

În timpul sarcinii se poate manifesta tedinţa de retenţie a apei, care produce umflarea, în special a membrelor inferioare. De aceea, este necesară limitarea consumului de sodiu, care se găseşte în sarea de bucătărie şi în alimente cu durată lungă de maturare, cum sunt brânzeturile şi afumăturile.

În prezenţa constipaţiei, un alt fenomen frecvent în timpul graviditătii, este recomandabilă mărirea consumului de vegetale (în special prune şi kiwi, cu calităţi laxative naturale optime), de produse integrale (bogate în fibre alimentare) şi de lichide (apă, sucuri naturale şi ceaiuri de plante fără zahăr).

Importanţa fierului

Trei din patru femei încep perioada de graviditate cu rezerve slabe de fier, un mineral de maximă importanţă pentru sănătatea unei femei şi cu atât mai mult pentru viitoarea mamă; în ultimele trei luni de sarcină, majoritatea celor care aşteaptă să nască sunt deficitare în această privinţă. Fierul se găseşte în sânge sau, mai exact, este fixat în hemoglobină, o proteină de bază a globulelor roşii. Sarcina hemoglobinei este de a capta oxigenul din plămâni, pentru ca apoi să-l cedeze în favoarea celulelor şi a ţesuturilor. Acest formidabil transportator de energie este esenţial pentru menţinerea sănătăţii şi este elementul de care femeia are nevoie în primul rând.

Spre deosebire de bărbat, care are nevoie de 10 mg de fier pe zi, corpul feminin necesită în mod normal 18 mg, adică aproape dublu. Aceasta de teamă că prin repetarea ciclului menstrual, rezervele de fier din organism se vor reduce excesiv, făcând loc anemiei.

Scanned with OKEN Scanner

Acest fenomen apare mai des decât ne imaginăm. Numeroase studii efectute în Europa şi în SUA au demonstrat că un procent semnificativ de 20% dintre femeile aflate în perioada fecundităţii consumă o cantitate de fier sub nivelul recomandat.
În timpul sarcinii, cu toate că ciclul menstrual se întrerupe, femeia are oricum nevoie de o cantitate substanţială de fier. Volumul total de sânge din organismul gravidei creşte de la 4 la 6 litri şi în acelaşi timp se formează un număr mult mai mare de globule roşii, astfel că este nevoie de o cantitate mai mare de fier, pentru noua hemoglobină. Fătul este şi el un consumator al fierului din sângele mamei.
În ultimele trei luni de sarcină, mama îi transmite fătului 3-4 mg de fier pe zi, pentru a-i asigura o rezervă suficientă. Într-adevăr, micuţul trebuie să se nască cu un număr mare de globule roşii, de la 5 la 6 milioane, şi cu nivel ridicat de hemoglobină, de 17-18 mg.
Provizia de fier este necesară pentru a face faţă primelor luni de viaţă, perioada în care laptele matern nu mai este în măsură să-i satisfacă cerinţele.
În consecinţă, este important ca dieta cotidiană a femeii care aşteaptă un copil să conţină întotdeauna alimente bogate în fier.

Cât fier îi este necesar gravidei?

În total, pe parcursul întregii sarcini, viitoarea mamă are nevoie de un surplus de cca 1 055 mg de fier, dintre care 240 mg pentru compensarea pierderilor normale prin urină, descuamare şi fecale; 500 mg pentru mărirea masei de sânge aflate în circulaţie, 290 mg pentru făt şi, în fine, 25 mg pentru placentă. Acest calcul nu ia în consideraţie pierderile de sânge banale care pot surveni în timpul celor nouă luni: mici hemoragii nazale, sângerarea gingiilor şi a hemoroizilor, ca să nu mai vorbim de cele care apar în mod normal la naştere.
Pentru a satisface exigenţele crescânde, viitoarea mamă trebuie să-şi asigure încă de la începutul sarcinii o cantitate suplimentară de 3 mg de fier pe zi, trecând de la cota normală de 18 mg la cea de 21 mg.

Fierul din mâncare

Nu este dificil să menţinem ridicată cota de fier din organism, totul este să respectăm câteva reguli alimentare mici, dar indispensabile:
- să consumăm de trei ori pe săptămâna alimente bogate în fier, alegând între ficatul de vită (conţinând 8,8 mg fier la 100 grame), rinichi de vită (8 mg), soia (9,2 mg), fructe uscate şi

Scanned with OKEN Scanner

uleioase (4,5 mg), spanac (3 mg), ouă (8,7 mg), carne (2 mg), grâu încolţit (10 mg), praf de cacao (14 mg);

- să folosim adesea lămâia drept condiment şi să bem sucuri naturale de citrice; vitamina C ajută organismul să asimileze şi să utilizeze fierul.

Atenţie! Nu trebuie consumate alimente bogate în fibre împreună cu cele bogate în fier, întrucât fibrele împiedică absorbţia fierului.

Nu trebuie băut ceai în timpul mesei, căci este o băutură care „sechestrează" fierul din alimente, reducând cantitatea introdusă în organism.

Nu fumat, nu alcool, nu cofeină

În timpul sarcinii, fumatul trebuie evitat în mod riguros, atât cel activ, cât şi cel pasiv.

Cantitatea maximă de alcool care se permite este de un pahar de vin pe zi, dar este preferabilă eliminarea lui totală până la naştere.

Pentru a evita hiperexcitabilitatea nervoasă a nou-născutului, ar trebui de asemenea eliminate – sau cel puţin reduse drastic – băuturile care conţin cofeină: cafeaua, ceaiul, sucurile pe bază de cola.

Elemente cu risc în alimentaţie

Cu toţii trebuie să fim atenţi la salubritatea alimentelor, chiar dacă avem o condiţie fizică bună. În timpul graviditătii însă, atenţia trebuie să fie maximă, deoarece eventualele intoxicaţii devin periculoase nu doar pentru mamă, cât mai ales pentru făt, care astfel va fi expus unor riscuri grave.

Alimente crude

Pot exista bacterii în brânzeturile moi cu depuneri de mucegai în crustă, în pateul de ficat şi în zarzavaturile crude.

Alimente semipreparate

Ar trebui evitate, dar în orice caz, pentru a omorî bacteriile, aceste alimente trebuie preparate la temperaturi foarte înalte.

Preparate de gata

Specialităţile gastronomice şi zarzavaturile gătite sau crude din comerţ, destinate consumului imediat, pot reprezenta alte surse posibile de microorganisme patogene.

Carnea insuficient preparată la cald

Carnea gătită insuficient poate fi un purtător de toxoplasmoză, maladie transmisă de un parazit care trăieşte în blana unor animale domestice, ca de pildă pisica, şi care poate provoca fătului malformaţii grave.

Ouăle

Trebuie consumate numai după ce au fost bine gătite, iar coaja lor – pe a cărei suprafaţă se găsesc nenumărate bacterii periculoase (salmonella) – trebuie bine spălată înainte ca oul să fie spart sau pus la fiert. Să se evite alimentele gata preparate, pe bază de ouă proaspete, nepasteurizate.

Scanned with OKEN Scanner

Alăptarea

Priceperea de a alege hrana potrivită are o importanţă fundamentală în timpul alăptării. Pe lângă faptul că trebuie să-şi asigure toate alimentele necesare pentru a garanta micuţului elementele nutritive de care are nevoie, mama trebuie totodată să ţină cont şi de gusturile lui. Nu rareori se întâmplă ca pruncul să respingă sânul după ce mama a mâncat usturoi sau să nu poată adormi din pricină că laptele matern conţine prea multă cofeină.

Toate tipurile de lapte (matern, de vacă, artificial) conţin proteine, vitamine şi săruri minerale, dar numai compoziţia laptelui matern permite creşterea sănătoasă şi echilibrată a sugarului.

Fierul prezent în laptele matern este biodisponibil, adică poate fi asimilat în cea mai mare parte; sugarul asimilează aproximativ 80% din fierul prezent în laptele matern, în timp ce din laptele de vacă fierul este asimilat în proporţie mai mică de 10%.

Laptele matern are o densitate mai mică decât laptele artificial, dar copiii alăptaţi la sân cresc mai repede.

Proteinele din laptele de vacă şi din cel artificial sunt asimilate de copil în proporţie de aproximativ 80%, în timp ce proteinele din laptele matern sunt asimilate în totalitate.

Grăsimile conţinute în laptele matern şi în cel de vacă sunt cantitativ egale, dar în laptele matern prevalează acizii graşi nesaturaţi, mai buni pentru organism. În plus, este unicul tip de lapte care conţine lipază, o enzimă specială, necesară la digerarea grăsimilor.

În raport cu laptele de vacă, laptele matern conţine de două ori mai multă lactoză, un zahar indispensabil pentru fixarea calciului în oase. Anticorpii prezenţi în laptele matern sunt eficienţi împotriva viruşilor şi bacteriilor şi protejează copilul împotriva infecţiilor din gât şi din intestin.

Laptele matern conţine de asemenea imunoglobuline, care feresc mucoasa intestinală de substanţe alergizante, permiţând prevenirea unor alergii respiratorii, cum este astmul.

Regimul alimentar pentru mamă

Pentru a-i asigura sugarului nutrimentele necesare, este important ca, în perioada alăptării, mama:

- să consume cantităţi mari de fructe proaspete şi de zarzavaturi şi legume crude (asezonate cu ulei de măsline extravirgin), pentru conţinutul lor de vitamine;

Scanned with OKEN Scanner

- să-şi asigure un aport substanţial de proteine, preferându-le pe cele care provin din peşti graşi, cum sunt scrumbia şi heringul, care conţin acizi graşi nesaturaţi, importanţi pentru dezvoltarea sistemului nervos al nou-născutului; aportul de proteine poate fi de asemenea asigurat printr-o alimentaţie vegetariană echilibrată;
- pe lângă raţia zilnică de calciu necesară propriei sale persoane, să introducă în organism încă 250 mg, necesare producţiei de lapte. De exemplu, pentru a asigura un aport total de aproximativ 1 200 mg de calciu pe zi, este necesar să consume pe parcursul unei zile patru tipuri de produse lactate, ţinând cont că 300 mg de calciu sunt conţinute în fiecare dintre următoarele alimente: un pahar cu lapte, 30 g de brânză fermentată, 60 mg brânză proaspătă, două borcănele de iaurt. În plus, este o idee bună să diversifice sursele de calciu, utilizând pe lângă produsele lactate, şi alte alimente bogate în calciu, cum sunt migdalele sau drojdia de bere.

Cum poate fi favorizată lactaţia

Este important să se mărească porţia zilnică de lichide, bând cel puţin doi litri de apă pe zi, de asemenea mâncând zarzavaturi, legume şi fructe de sezon, bogate în sucuri naturale. În plus, se pot prepara mâncăruri fluide şi hidratante, precum supele şi piureurile sau se pot adopta tehnici culinare prin care se pierde mai puţin lichid, cum ar fi fierberea în aburi sau în oala sub presiune. În sfârşit, tizanele din seminţe de fenicul, chimen, mărar sau ciumărea facilitează lactaţia. Pentru a prepara tizana, se fierbe o ceaşcă de apă până dă în clocot, se scoate de pe foc şi se adaugă o linguriţă plină de seminţe. Se lasă la infuzat timp de cinci minute, după care se filtrează şi se îndulceşte cu miere, după gust. Se recomandă două ceşti pe zi, câte una dimineaţa şi seara.

Gustul laptelui

Laptele matern preia gustul alimentelor pe care le consumă mama. Din această cauză, este bine ca mama care alăptează să nu facă exces de alimente cu un gust prea puternic, precum ceapa şi usturoiul, sau care sunt neplăcute la gust pentru cea mai mare parte a sugarilor, cum ar fi varza, broccoli şi varza creaţă.

Înţărcatul

După luna a 5-a, copilul şi-a dezvoltat deja capacităţile digestive care îi permit să primească şi altă hrană, în afară de lapte. Acum poate începe înţărcatul, introducând în alimentaţia bebeluşului, pe lângă lapte, produse făinoase şi produse omogenizate. Cantitatea de lapte administrată în 24 de ore

Scanned with OKEN Scanner

trebuie să fie proporţională cu greutatea corporală a sugarului şi se calculează în general împărţind greutatea lui la 10 şi adăugând 250 g.
Făinoasele sunt constituite din amestecuri de cereale, uneori îmbogăţite cu zarzavaturi, legume şi fructe, lipsite de gluten deoarece, administrat prea timpuriu, acesta ar putea declanşa alergii cronice.
Pentru cantitatea şi modul de administrare, trebuie urmate indicaţiile medicului pediatru. Produsele omogenizate reprezintă o trecere naturală de la alimentaţia lichidă la cea solidă. Se găsesc la magazine, având diverse gusturi de carne, de peşte, de brânză, de zarzavaturi, de legume, de fructe.
Producţia lor este strict reglementată de către Ministerul Sănătăţii.

Până la un an

Deja începând de la vârsta de 6 luni, micuţul este în stare să digere orice tip de aliment, deoarece posedă toate enzimele necesare. I se pot administra aşadar toate tipurile de alimente, cu condiţia să nu necesite prea mari eforturi de masticaţie. De la 6 luni şi până la un an, copilul învaţă să recunoască gusturile şi să le selecţioneze. Se trece repede de la biberon la linguriţă şi la farfurioară. În această perioadă, este important să-l facem pe copilaş să bea între jumătate şi trei sferturi de litru de lapte pe zi.
La fel de important este să nu se depăşească consumul de carne şi de alimente cu multă sare sau zahăr.

Prima copilărie

Obiceiurile bune, inclusiv cele alimentare, se învaţă de când suntem mici. Cantitatea şi calitatea mâncării primite de către copil încă din primii ani ai vieţii au o influenţă durabilă asupra dezvoltării sale fizice şi psihice.
Astăzi, în Italia, 3% dintre copiii în vârstă de trei până la cinci ani sunt obezi, iar mai târziu, între 11 şi 13 ani, procentul sare la 14%. Cu timpul, kilogramele excedentare pot crea probleme serioase organismului, de la hipertensiune şi nivelul ridicat al colesterolului, până la diabet, tulburări cardiovasculare şi respiratorii.
Alarma este oficială şi totuşi, adesea, ne încăpăţânăm să credem că micuţii nu mănâncă destul. Ca urmare, cerându-li-se prea des să ronţăie câte ceva, ei nu mai au poftă de mâncare la ora mesei şi şi-o regăsesc când nu trebuie.

Ceea ce contează este calitatea

Cum putem pricepe dacă un copil primeşte într-adevăr din alimentaţie tot ceea ce îi serveşte pentru a creşte sănătos? Foamea

Scanned with OKEN Scanner

şi apetitul nu reprezintă criterii demne de încredere, deoarece faptul că un copil mănâncă mult, nu înseamnă că se hrăneşte corect. Dimpotrivă, experienţa dovedeşte contrariul. Controlând dieta micuţilor consumatori lacomi şi rotofei, deseori se constată că este săracă în alimente de bază, cum sunt zarzavaturile, legumele, fructele şi produsele lactate.
Rezultă că, de regulă, trebuie să verificăm mai întâi nu cât de mult mănâncă un copil, ci modul în care se hrăneşte. Cu alte cuvinte, contează nu numai cantitatea, ci mai ales calitatea alimentelor consumate.

Să învăţăm să recunoaştem valoarea alimentelor

Până acum câţiva ani, ne-ar fi fost greu să recunoaştem din ochi caracteristicile nutritive ale diferitelor categorii de alimente. În schimb, astăzi, această sarcină este mai uşoară datorită echipei de nutriţionişti americani de la *Department of Health and Human Service*, care au grupat alimentele în cinci categorii distincte. Fiecare grup cuprinde produse diferite, dar cu acelaşi tip de substanţe nutritive pentru organism (proteine sau carbohidraţi, vitamine sau săruri minerale).

Metoda celor cinci grupuri

Primul grup este format din cereale (paste făinoase, orez, porumb), din pâine şi cartofi, adică din alimente deosebit de bogate în amidon, în măsură să asigure organismului energie de lungă durată. Grupul cuprinde şi alte alimente mai puţin importante, cum sunt produsele de patiserie (biscuiţi, crackers, pesmeciori, prăjituri de casă).
Al doilea grup este alcătuit din fructe şi zarzavaturi, care furnizează mai ales vitamine, săruri minerale şi fibre alimentare. Încă de la o vârstă fragedă, din dieta copilului nu trebuie să lipsească fructele şi zarzavaturile.
Al treilea grup este reprezentat prin carne, peşte, ouă şi legume, care furnizează organismului copilului proteinele indispensabile creşterii.
Al patrulea grup reuneşte alimentele care dau calciu, un element esenţial pentru creştere: lapte, iaurt şi brânzeturi.
Al cincilea grup conţine toate alimentele bogate în calorii, precum zahărul, mierea, marmelada, gemurile şi dulciurile şi, în plus, grăsimile cum sunt uleiul, untul, smântâna, sosurile şi cremele.

Cum se alcătuieşte un meniu de calitate

Prima regulă este să punem împreună substanţe nutritive diferite. În general, când se cumpără un pachet de biscuiţi sau un iaurt, citind eticheta, se poate şti dacă alimentul conţine mai multe proteine sau vitamine, mai multe grăsimi sau carbo-

Scanned with OKEN Scanner

hidraţi. Acest lucru nu se întâmplă când cumpărăm morcovi, un biftec, pâine sau ouă.

Este de ajuns să ne familiarizăm cu cele cinci grupuri de alimente pentru a recunoaşte dintr-o privire caracteristicile lor. Avantajele imediate, ştiind că alimentele dintr-un anumit grup au aceeaşi valoare şi se pot schimba liber între ele, sunt următoarele:

- crearea diferitelor combinaţii, dar întotdeauna echilibrate;
- compensarea lipsei de apetit la un copilaş; de exemplu, dacă într-o zi a refuzat carnea, este suficient să-i oferim un alt aliment din acelaşi grup: peşte, ouă sau legume;
- respectarea capriciilor alimentare; în cazul în care copilul nu poate suferi legumele, nu facem din asta o dramă, vitaminele, sărurile minerale şi fibrele alimentare le va putea recupera mâncând fructe.

Piramida alimentară

Să ne închipuim că din cele cinci grupuri de alimente am construit o piramidă care să reprezinte compoziţia dietei ideale. Pentru ca piramida să-şi echilibreze greutatea, trebuie să aibă o temelie, adică o parte mai largă, cu alimente din primul grup – cum sunt cerealele, pâinea, pastele făinoase, cartofii, orezul. Pe planul al doilea, mai puţin extins, însă tot atât de compact, se află zarzavaturile şi fructele. În centrul piramidei, de densitate mai mică, se concentrează proteinele: carne, peşte, ouă, legume, pentru care se recomandă un consum moderat. Tot aici avem şi lactatele, care au o concentraţie mai mare de calciu, urmând totuşi să fie consumate cu regularitate.

Vârful piramidei este rezervat alimentelor care au cele mai multe calorii, cum sunt grăsimile, zahărul şi alte dulciuri. După cum se vede, spaţiul afectat este redus la minimum, după cum ar trebui să fie şi porţia zilnică de ulei sau de produse zaharoase.

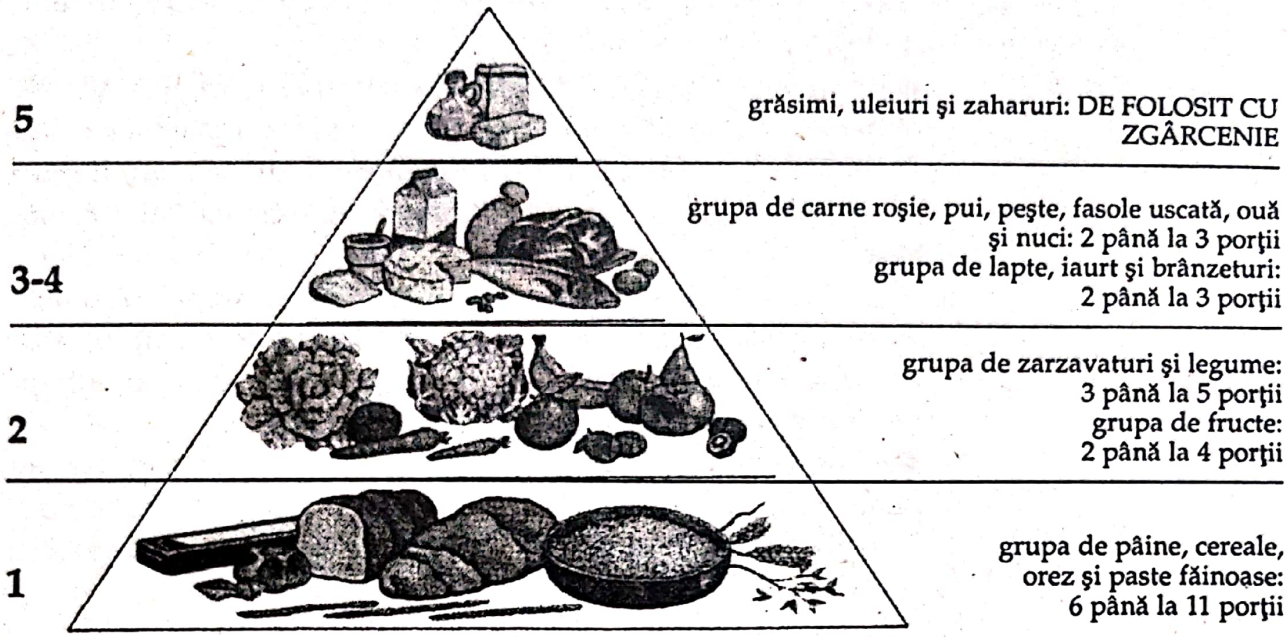
Aşadar, pentru a asigura toate substanţele nutritive de care are nevoie copilul, este deajuns să selecţionăm alimentele conform piramidei. Aceeaşi regulă este valabilă şi pentru adulţi.

La sfârşitul zilei este bine să facem un bilanţ, pentru a verifica dacă într-adevăr s-a mâncat corect. În felul acesta, deseori se corectază erorile care determină obezitata şi alte nereguli produse de alimentaţie. Să repetăm încă o dată: piramida alimentelor este un îndrumar atât pentru copii, cât şi pentru adulţi.

Adolescenţa

Un băiat care se bucură de o sănătate normală, trăieşte în condiţii normale şi este obişnuit cu mâncare sănătoasă nu are nevoie de o dietă specială. În schimb, se pot ivi probleme,

Scanned with OKEN Scanner



Piramida alimentelor

atunci când băieţii încep să consume hrană uscată, gustări, snacks-uri şi băuturi răcoritoare; în acest caz, dacă îi lăsăm complet liberi să-şi aleagă hrana, riscăm să-i lipsim de unele substanţe nutritive necesare pentru a le asigura dezvoltarea normală şi sănătoasă. De fapt, adolescenţa este perioada decisivă pentru constituţia fizică a viitoarea femei sau a viitorului bărbat. Tocmai în această perioadă se întâmplă deseori să survină tulburări alimentare grave: obezitatea, bulimia şi anorexia. În plus, în adolescenţă, organismul se dezvoltă repede. Într-un interval de 12 luni, băiatul poate creşte cu 10 cm în înălţime, oasele se lungesc, creşte volumul masei musculare, se formează acumulări de grăsimi, inima şi alte organe ajung la dimensiunile adultului.

Fetele trec şi ele prin schimbări profunde. Pentru prima dată apare menstruaţia, organismul lor se transformă definitiv, devenind capabil să genereze o nouă viaţă.

Toate aceste transformări nu s-ar putea realiza practic dacă ar lipsi aportul substanţelor nutritive de înaltă calitate.

Iată pentru ce adolescenţa este etapa în care este esenţial să se stabilească regulile alimentare care rămân valabile pentru tot cursul vieţii. Părinţii trebuie să-şi asume această sarcină, pentru a garanta copiilor un viitor lipsit de maladii.

Necesarul de calorii O alimentaţie corectă trebuie să asigure în primul rând substanţe nutritive şi energie în vederea desfăşurării pro-

Scanned with OKEN Scanner

priilor noastre activităţi. Autorităţile au stabilit aşa-numitele L.A.R.N. – abreviere pentru „Livelli di Assunzione Racomandata di Nutrienti" (Nivele Recomandate pentru Consumul de Nutrimente) – care definesc necesarul nutriţional pentru fiecare interval de vârstă.

Un băiat între 10 şi 12 ani are nevoie de 200 până la 2 259 calorii pe zi. După vârsta de 13 ani, cifra caloriilor urcă până la 2 250–2 500. Evident, este vorba de nişte indicaţii generale, valabile pentru un băiat care depune o activitate fizică medie: merge cu bicicleta, joacă mingea cu prietenii, face mici comisioane pentru familie. Dacă stă toată ziua în faţa televizorului sau stă pe scaun ca să studieze, necesarul zilnic de calorii trebuie redimensionat, fiind mai mic de 2 000.

Cel care practică un sport, fie ca profesionist, fie ca amator va trebui, dimpotrivă, să sporească numărul de calorii, suplimentând cu o cantitate proporţională cu cheltuiala de energie caracteristică activităţii fizice respective.

În afara orelor de masă

Consumul de hrană uscată, îngheţată, hamburger, cartofi prăjiţi, caramele trebuie limitat drastic. Într-adevăr, cu acest tip de alimentaţie, organismul se obişnuieşte să consume hrana în mod dezechilibrat, făcând abuz de zaharuri şi de grăsimi şi lipsindu-se aproape complet de vitamine. Se creează premisa obezităţii care, odată ce a prins rădăcini, nu mai poate fi combătută uşor.

Alimentaţia mediteraneană

Dieta mediteraneană clasică, la care predomină pâinea, pastele făinoase şi orezul, asezonată cu ulei de măsline extravirgin şi însoţită de porţii abundente de fructe, zarzavaturi şi legume este ideală pentru un adolescent, dar şi pentru un adult sănătos. Obişnuindu-i pe băieţi cu acest tip de alimentaţie, creăm premisa pentru prevenirea unora dintre maladiile cele mai răspândite în secolul nostru: obezitatea, diabetul şi tulburările cardiovasculare.

Bătrâneţea

Procesul de îmbătrânire începe în jurul vârstei de 65 de ani (se vorbeşte mai întâi de vârsta critică sau presenilă), iar după 75 de ani se intră în faza bătrâneţii.

Vârstnicii sunt adeseori subalimentaţi, adică le lipsesc elementele nutritive indispensabile eficienţei fizice, activităţii creierului şi, în general, stării normale de sănătate. În Italia, în

Scanned with OKEN Scanner

majoritatea cazurilor malnutriţia nu se datorează unor dificultăţi de ordin economic, ci mai curând singurătăţii, depresiei, lipsei de activitate. Neglijându-şi alimentaţia, mulţi bătrâni riscă să fie lipsiţi de unele substanţe cu înaltă valoare nutritivă, necesare bunei funcţionări a organismului: vitamine, săruri minerale, oligoelemente, proteine de bună calitate.
Uneori, bătrânii au tendinţa de a consuma aceeaşi cantitate de calorii cu care erau obişnuiţi în perioada când erau activi şi astfel riscă să se îngraşe. După pensionare, în special bărbaţii care în trecut obişnuiau să desfăşoare o muncă bazată pe consumuri apreciabile de energie, acumulează un exces de calorii, supunându-şi astfel inima unui efort exagerat. În special la această vârstă este esenţial să acordăm atenţie conţinutului alimentaţiei, dacă vrem să ne menţinem sănătatea.

Reguli alimentare sănătoase Bătrânii, ca şi tinerii, trebuie să urmeze un regim alimentar echilibrat care să conţină într-o măsură adecvată proteine, grăsimi, carbohidraţi, săruri minerale şi vitamine. Există însă o diferenţă importantă în privinţa numărului necesar de calorii.

Caloriile Odată cu înaintarea în vârstă, cantitatea de alimente şi de calorii introduse în organism trebuie să devină tot mai mică. Anchetele cu privire la regimul alimentar al vârsnicilor în stare excelentă de sănătate au demonstrat că, în cazul lor, consumul de calorii nu depăşeşte 1 800 de calorii pe zi, ceea ce reprezintă cantitatea ideală pentru persoanele peste 65 de ani.

Proteinele De regulă, trebuie consumat un gram de proteine la fiecare kilogram al corpului. O persoană de 70 de kg va avea astfel nevoie zilnic de 70 g de proteine.

Carbohidraţii Cea mai mare parte a caloriilor trebuie să provină din carbohidraţi: pâine, paste făinoase, orez, fulgi de cereale, porumb boabe sau sub formă de mămăligă. Se recomandă consumul de pâine integrală şi de orez integral (care poate fi înlocuit prin orez prefiert; într-adevăr, cerealele decorticate conţin fibre alimentare care favorizează buna funcţionare a intestinului.

Grăsimile Uleiul de măsline extravirgin extras în condiţii de temperaturi joase la prima presă este de preferat oricărei alte grăsimi. Este bogat în vitamina E şi în grăsimi nesaturate care garantează sănătatea arterelor. Cantitatea de grăsimi nu trebuie să depăşească un sfert din totalul zilnic de calorii. Practic, nu trebuie să reprezinte mai mult de două linguri pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

Vitaminele Dieta pentru bătrâni trebuie să fie bogată în vitamina D, care este importantă pentru conservarea oaselor, vitamina C, necesară menţinerii integrităţii arterelor, reparării ţesuturilor şi întăririi vaselor capilare. La fel de importante sunt vitaminele din grupa B, care facilitează toate procesele de asimilare a alimentelor. În speţă, vitamina B_6 serveşte la producerea globulelor roşii şi stimulează activitatea creierului.

Mineralele Persoanele în vârstă au nevoie în primul rând de calciu şi de fier. Calciul este necesar pentru conservara oaselor, previne osteoporoza, facilitează asimilarea alimentelor, contribuie la regularizarea bătăilor inimii, elimină aciditatea gastrică. Fierul stimulează producerea de globule roşii în sânge şi este prezent în structura enzimelor, nişte proteine speciale ale organismului, indispensabile pentru desfăşurarea corectă a reacţiilor metabolice.

Alimentele cele mai indicate pentru vârsta a treia O regulă uşor de urmat este aceea de a ne asigura că produsele vegetale preselecţionate sunt de toate culorile: verde, roşu, galben, portocaliu, brun, violet. Fiecare culoare indică prezenţa anumitor vitamine şi săruri minerale. Dintre toate zarzavaturile şi legumele, trebuie acordată întâietate celor din familia cruciferelor: varză, broccoli, conopidă, inflorescenţele de nap, varză de Bruxelles, care sunt deosebit de bogate în vitamine şi săruri minerale. Studii recente au demonstrat că cruciferele pot proveni unele tumori. Este bine să le consumăm crude sau ţinute puţin timp la foc, deoarece atunci se digeră mai bine şi îşi conservă intact patrimoniul nutritiv.

Şi fructele uscate constituie o sursă bună de vitamine şi proteine vegetale. Nucile, în particular, s-au dovedit eficiente în coborârea nivelului colesterolului şi în prevenirea bolilor cardiace. Seminţele încolţite de cereale, de fasole şi de lucernă au valoare nutritivă optimă şi pot fi obţinute în casă, pentru a fi consumate imediat. Germinaţia multiplică substanţele benefice conţinute în seminţe, făcându-le uşor de asimilat. Bunăoară, dublează şi, în unele cazuri, triplează conţinutul de vitamine, în special cele din grupa B, precum şi vitaminele C şi A.

Ca sursă de proteine, este de preferat peştele faţă de carne. În speţă, heringul, scrumbia şi sardelele sunt sursele optime, nu numai de proteine, ci şi de vitamina B_2 şi de calciu. Tonul şi somonul conţin vitamina B_6.

Legumele sunt şi ele surse de vitamine, deşi mai puţin complete decât carnea şi peştele. Dacă însă se combină cu pastele

Scanned with OKEN Scanner

făinoase, cu orezul sau cu alte cereale, asigură proteine complete de bună calitate. Asocierea legumelor cu cereale oferă în plus şi carbohidraţi – care dau energie – şi fibre alimentare – indispensabile bunei funcţionări a aparatului digestiv.
Dintre legume, soia, mazărea şi lintea conţin lecitină, o substanţă care combate procesele de oxidare din organism, îl protejează împotriva maladiilor cardiovasculare, se opune bolii Alzheimer şi slăbirii memoriei.
Se recomandă înlocuirea cafelei printr-un amestec bazat pe cereale. Şi ceaiul verde este o băutură foarte sănătoasă, şi s-a demonstrat că are proprietăţi antitumorale.

Secretul centenarilor

Prin observarea dietei persoanelor care au împlinit vârsta de o sută de ani, cercetătorii au ajuns la următoarele concluzii:

- factorul major care determină durata vieţii este greutatea corporală. Apropriindu-ne de bătrâneţe, este necesar să ne reducem greutatea corporală cu 10–25% în raport cu cea pe care o aveam la vârsta de 20 de ani;
- consumul total de calorii nu trebuie să depăşească 1800 de calorii pe zi; dieta trebuie să fie săracă în zaharuri şi grăsimi, supranumite *calorii goale;*
- alimentaţia trebuie să se compună în primul rând din cereale (integrale, dacă e posibil), zarzavaturi, legume, peşte şi fructe.

Scanned with OKEN Scanner

Regimul vegetarian

Această privire sumară asupra regimului vegetarian nu intenţionează a fi o invitaţie la adoptarea unei diete care exclude alimentele de origine animală, ci doar o documentaţie sintetică cu caracter cultural, asupra unui stil de alimentaţie adoptat, din diverse motive, de sute de milioane de oameni din lume.

Diete vegetariene

Prin termenul de regim vegetarian se înţelege un tip de alimentaţie care exclude consumul de carne şi de produse derivate din carne. Regimul poate asuma forme mai mult sau mai puţin riguroase, în funcţie de principiile filozofice, religioase sau de motivele de sănătate din care s-a inspirat.

Dietele cu caracter vegetarian sunt:

- *Dieta lacto-vegetariană cu ouă*. Exclude carnea, peştele şi păsările, dar nu şi ouăle, laptele şi produsele lactate, ca de exemplu untul, brânza şi iaurtul.
- *Dieta lacto-vegetariană*. Este la fel cu dieta precedentă, dar exclude şi consumul de ouă.
- *Dieta vegetariană*. Exclude orice fel de produs animal, inclusiv laptele şi ouăle.
- *Dieta vegan*. Şi din această dietă sunt excluse toate derivatele de origine animală, împreună cu toate produsele în care există grăsimi animale combinate cu hidrogen, cum sunt toate tipurile de margarină. De remarcat că această dietă nu acceptă nici folosirea confecţiilor de origine animală, cum sunt genţile de piele, centurile, cordoanele, portofelele şi, cu atât mai puţin, blănurile.
- *Dieta cu fructe*. Se limitează la consumul de fructe proaspete sau uscate.

Motivaţia opţiunii vegetariene

Lăsând deoparte motivele cu caracter religios sau umanitar, care poate fi raţiunea unei alimentaţii limitată la produse vegetale?

Este omul în mod natural vegetarian?

Argumentele principale aduse de vegetarieni pentru a justifica propria lor alegere se bazează pe consideraţii de tip fiziologic:

Scanned with OKEN Scanner

conformaţia danturii şi a sistemului digestiv la oameni nu este adaptabilă consumului de carne, ci mai degrabă produselor vegetale. Să vedem din ce cauză.

Animalele care mănâncă exclusiv carne au caracteristici care le separă de ierbivore. În fapt, ele posedă un aparat digestiv mult mai simplu, a cărui lungime este doar de trei ori mai mare decât aceea a corpului.

Aparatul digestiv al animalelor consumatoare de vegetale, dimpotrivă, este mult mai lung decât la carnivore şi seamănă cu cel al omului. Într-adevăr, intestinul lor măsoară de zece ori lungimea corpului, iar la oameni, de douăsprezece ori. Ceea ce poate că indică predispoziţia omului de a se hrăni cu vegetale.

Stomacul unui carnivor produce de zece ori mai mult acid clorhidric în raport cu stomacul unui ierbivor, inclusiv în raport cu stomacul omului.

Carnivorele au dinţi lungi şi ascuţiţi, pentru a se putea înfige în carne şi a o tăia. Omul, dimpotrivă, asemeni animalelor care se hrănesc cu vegetale, are dinţii plaţi, pentru a putea mesteca mult timp, amestecând cu salivă cerealele, fructele, legumele şi zarzavaturile. Saliva lor conţine ptialină, o substanţă necesară digerării substanţelor vegetale.

Ce fel de carne? Cea mai mare parte din carnea care ajunge în farfuriile noastre provine din carnea animalelor domestice, crescute în acest scop, a căror calitate poate fi mediocră. Se poate întâmpla ca, pentru a se îngrăşa mai repede, puii să fie ţinuţi în cuşti care nu le permit libertatea de mişcare. Uneori, sunt hrăniţi cu resturi provenite din tăierea altor animale, ceea ce favorizează creşterea procentului de grăsime pe care o au în carne.

Nu este exclus ca, în numle unor interese practice, unii crescători necinstiţi să se sustragă controlului sanitar şi, încălcând legea, să administreze animalelor hormoni şi produse farmaceutice interzise.

Pe lângă toate acestea, mai sunt şi animalele de talie mare, care se află în vârful lanţului de produse alimentare. Ele înghit substanţe otrăvitoare prin intermediul unor plante sau animale mai mici, prada lor fiind la rândul ei hrănită cu otrăvuri din plante sau animale mai mici decât ele. De fapt, şi plantele sunt purtătoare de diferite otrăvuri introduse în apă şi în sol de mâna omului, printre care pesticidele utilizate în agricultură. Omul, la rândul său, mâncând animale de talie mare, asimilează otrăvurile prezente în carnea acestora. S-a calculat că procentajul produselor reziduale provenite din pesticide şi

Scanned with OKEN Scanner

alte substanţe toxice este, în general, mult mai ridicat în carne decât în vegetale.

Obiecţii la regimul vegetarian

Multe persoane înclină să se opună regimului vegetarian din următoarele considerente:

- Produsele vegetale nu posedă toţi aminoacizii esenţiali. Proteinele de origine animală, spre deosebire de cele de origine vegetală, conţin toate cărămizile folosite de organism de a construi proteinele de care are nevoie. (Vegetarienii răspund, argumentând că printr-o combinaţie reuşită de alimente, de exemplu asociind cerealele cu legume sau cerealele cu fructe uscate, pot fi garantaţi toţi aminoacizii esenţiali.)
- Dieta vegetariană este săracă în minerale şi în vitamina B_{12}.
- Asemenea carenţe nu pot fi dovedite la acei vegetarieni care, deşi nu mănâncă carne, nu exclud din dieta lor ouăle, laptele sau produsele lactate. În acest caz, riscurile majore se ivesc în situaţii speciale, cum ar fi graviditatea, alăptarea, prima copilărie şi adolescenţa, când organismul are mai multă nevoie de aceste substanţe.
- Studiile cu privire la condiţia fizică a vegetarienilor nu sunt concludente. În realitate, ei nu se abţin numai de la carne ci, în general, nu fumează, nu beau băuturi alcoolice şi dau mai multă atenţie propriei sănătăţi. Acestea, şi nu regimul alimentar pe care îl urmează, îi fac în mod normal mai sănătoşi decât consumatorii de carne.

Scanned with OKEN Scanner

ALIMENTELE ŞI LEGISLAŢIA

Scanned with OKEN Scanner

CĂTRE O ALIMENTAŢIE MAI SIGURĂ

sub îndrumarea lui A. Cossa

Poziţia consumatorilor cu privire la alimente s-a schimbat radical în ultimii ani; s-a trecut de la o consumare „pasivă" a alimentelor, fără o preocupare specială legată de conţinutul lor, de modul sau de scopul producerii acestora, la o atitudine activă.

Astăzi, mâncarea nu este privită numai ca mijloc de satisfacere a apetitului, ci şi ca un factor de care depinde sănătatea noastră; consumatorul este informat, el ştie că nu este totul să mănânci, ci este necesar de asemenea să mănânci bine.

O informare tot mai amplă

Primim informaţii în flux continuu cu privire la alimentaţie: pe de o parte, suntem stimulaţi să consumăm toate bunătăţile de pe piaţă; pe de altă parte, ni se spune că obezitatea rezultă dintr-o alimentaţie defectuoasă şi că reprezintă una dintre cele mai grave boli ale societăţii occidentale, cu un cost social care deja este foarte ridicat, şi pentru care se apreciază o creştere exponenţială în viitor.

Noile exigenţe ale consumatorilor

Scandalurile alimentare, ca acelea provocate de boala „vacii nebune" şi a „puilor cu dioxină", precum şi noile tehnologii de producţie legate de aşa-numitele OGM au ridicat la cote extrem de înalte pragul de atenţie al consumatorilor referitor la modul de fabricaţie a alimentelor.

În ziua de astăzi publicul doreşte nu numai să mănânce, ci şi să ştie ce anume are în farfurie, de unde vine mâncarea, cum a fost produsă, până la ce dată poate s-o consume etc.

Pentru a-şi satisface aceste exigenţe legitime, consumatorii speră în intervenţia tot mai promptă şi mai atentă a unor instituţii de stat, astfel încât, în viitor, să nu se repete episoadele neplăcute menţionate mai sus.

Ca răspuns la aceste cerinţe, Comisia Europeană şi guvernele diferitelor ţări membre ale Uniunii Europene şi-au intensificat activitatea legislativă şi de cercetare în domeniul alimentaţiei.

Politica alimentară europeană şi organismele internaţionale

În materie de politică alimentară, termenii generali de referinţă la nivel european şi internaţional sunt Cartea Albă a

Scanned with OKEN Scanner

Comisiei Europene privind Securitatea Alimentară din 12 ianuarie 2000 şi articolele din Codex Alimentarius.

Cartea Albă privind Securitatea Alimentară

În urma alarmelor alimentare din anii '90 de pe piaţa europeană, interesul crescut al consumatorilor pentru tematica alimentaţiei a determinat Comisia Europeană să includă problema securităţii alimentare pe lista priorităţilor sale. Noile politici alimentare ale Comisiei sunt ilustrate în Cartea Verde privind Legea Alimentară din 1997 (COM (1997) 176 def.), un document care stimulează pe toată lumea să reflecteze şi promovează consultările la nivel european asupra unor teme speciale. Cartea Verde a fost urmată, la nivel practic, de o Carte Albă, un document care conţine propuneri de acţiuni comunitare în domenii specifice. Cartea Albă privind Securitatea Alimentară, din 12 ianuarie 2000 (COM (1999) 719 def.) este instrumentul prin care Comisia îşi propune să îmbunătăţească normele de calitate şi să întărească sistemele de control asupra întregului lanţ alimentar. Cartea Albă este împărţită în capitole care tratează diferite probleme. Comisia militează pentru transformarea politicii alimentare a Uniunii Europene într-un instrument proactiv, dinamic, coerent şi complet de asigurare a unui nivel ridicat de sănătate şi de protecţie globală a consumatorului. Mijloacele prin care îşi propune să atingă acest obiectiv sunt:

- abordarea completă şi integrată a politicii alimentare, care să ţină seama de întregul lanţ al producţiei alimentare (de la câmpul de cultivare şi până la masa consumatorului);
- identificarea unui rol bine definit pentru fiecare participant din lanţul alimentar (producători de hrană animală, agricultori şi producători/operatori din sectorul alimentar, autorităţi ale statelor membre şi din terţe state, Comisia şi consumatorii);
- identificarea fazelor procesului de fabricaţie a hranei pentru animale, precum şi a ingredientelor conţinute;
- o abordare completă şi integrată pentru a se ajunge la o politică alimentară coerentă, eficientă, dinamică şi transparentă;
- analiza factorilor de risc bazată pe: evaluarea riscului (consultanţă ştiinţifică şi analiza informaţiei), gestionarea riscului (norme şi controale) şi comunicarea riscului;
- independenţa, excelenţa şi transparenţa opiniilor ştiinţifice;
- utilizarea principiului precauţiei în gestionarea riscului; cu alte cuvinte, în faţa unei situaţii de incertitudine din punct de vedere ştiinţific, cu un grad de risc potenţial ridicat, trebuie exprimată necesitatea unei acţiuni, fără a aştepta rezultatele cercetării ştiinţifice la obiect (referitor la importanţa concretă a

Scanned with OKEN Scanner

principiului precauţiei, Comisia Europeană s-a exprimat în comunicarea COM (2000) 1);

- considerarea în cadrul procesului decizional a altor factori, cu caracter legal, care sunt incluşi în Codex Alimentarius, pentru protecţia sănătăţii consumatorilor şi pentru promovarea unor practici corespunzătoare în comercializarea produselor.

Politica de Securitate Alimentară

Este subliniată necesitatea de a dezvolta şi de a ridica nivelul sistemelor de monitorizare, supraveghere şi alarmă, precum şi al consultanţei ştiinţifice; totul trebuie să fie realizat printr-un sprijin activ al cercetării ştiinţifice şi prin extinderea reţelei de laboratoare de analiză.

Autoritatea Alimentară Europeană

Tot pe baza Cărţii Albe, a apărut Autoritatea Alimentară Europeană constituită conform Regulamentului emis de Parlamentul European şi aprobat de Consiliul din 28 ianuarie 2002. Autoritatea, cu sediul provizoriu la Bruxelles – Italia a depus candidatura pentru sediul permanent la Parma – are următoarele competenţe:

- conducerea, prin grupuri de experţi, a unor cercetări şi controale asupra alimentelor destinate oamenilor şi animalelor, privind protecţia plantelor, organismele modificate genetic, riscul biologic, produsele dietetice, alergiile, contaminarea lanţurilor alimentare umane şi animale;
- identificarea factorilor de risc pentru sănătatea consumatorilor prin coordonarea unei reţele de alarmă rapidă între ţările din Uniunea Europeană;
- sprijinirea activităţii Comisiei Europene prin aplicarea unor acţiuni de prevenire a crizelor alimentare;
- restabilirea dialogului cu consumatorii informându-i în mod clar şi la timp.

Aspecte regulamentare

Cartea Albă se ocupă şi de aspectele regulamentare: în realitate, în ciuda unui număr mare de norme referitoare atât la producţia agricolă, cât şi la producţia industrială a alimentelor, rămâne problema diferenţei dintre mijloacele folosite de fiecare ţară pentru a reacţiona la situaţii speciale, care în cazul unor situaţii de criză se traduce printr-o reacţie lentă şi, de cele mai multe ori, tardivă.

Prin urmare, Comisia îşi exprimă voinţa de a crea un nou cadru normativ, coerent şi transparent, în materie de politică şi de securitate alimentară, pentru a stabili principiile legislative comune, considerând securitatea alimentară drept unul dintre obiectivele prioritare ale Uniunii Europene şi furnizând un cadru general pentru toate sectoarele în care lipsesc norme specifice armonizate.

Scanned with OKEN Scanner

Noul cadru legislativ se referă la:

- hrana pentru animale, în particular folosirea de materiale şi produse specifice pentru alimentaţia animalelor; evaluarea, autorizarea şi etichetarea alimentelor destinate animalelor; aprobarea instalaţiilor de fabricare a alimentelor destinate animalelor, măsurile de control şi posibilităţile de urmărire, pe lângă crearea sistemului eficient de alarmă rapidă;
- sănătatea şi bunăstarea animalelor, pe fondul luptei împotriva unor boli ca zoonoza, listerioza, salmoneloza, encefalopatia spongiformă bovină şi alte encefalopatii contagioase; integrarea problemelor de sănătate a animalelor în politica alimentară;
- igiena, cu privire la care se recomandă o abordare sistematică şi unitară, printr-un nou regulament amplu, capabil să clarifice multitudinea de dispoziţii existente, urmând permanent principiul responsabilităţii depline a operatorilor din toate etapele lanţului alimentar;
- substanţele contaminante şi reziduurile pentru care se doreşte stabilirea şi verificarea pragurilor de nocivitate ale contaminaţilor, ale reziduurilor de pesticide şi de medicamente veterinare, menţinând sub control şi legislaţia referitoare la contaminarea radioactivă în baza art. 13 din Tratatul EURATOM şi, în cazul importurilor, controlând în mod riguros legislaţiile emise după tragedia de la Cernobîl;
- aditivi, substanţe aromatizante, calitatea aerului şi nivelul de radiaţii; Comisia vrea să actualizeze şi să completeze normativa comunitară în domeniu şi printr-o modificare a gamei de materiale care vin în contact cu alimentele, cu excepţia revizuirii etichetării alimentelor în ansamblul ei, obiectiv deja specificat în Cartea Verde a Securităţii Alimentare;
- măsuri de urgenţă; se caută să se ajungă la aplicarea unei proceduri unice de urgenţă, aplicabilă în toate ţările membre, în situaţia unei crize alimentare de dimensiunea celei provocate de „puii cu dioxină";
- procesul decizional; se caută o modalitate de accelerare şi simplificare a actului decizional, pentru a-i asigura eficienţă, transparenţă şi rapiditate.

Reforma normativă propusă în Cartea Albă nu poate fi examinată fără ajutorul documentului anexat, în care sunt formulate nu mai puţin de 84 de propuneri legislative referitoare la toate aspectele lanţului alimentar „de la câmp până la bucatele din farfurie", prevăzând, de exemplu, modificări ale normativului privind igiena produselor alimentare din directiva 43/93, care prevede extinderea câmpului de aplicare

Scanned with OKEN Scanner

la toţi operatorii din filiera alimentară, inclusiv la cei agricoli. În plus, se favorizează aplicarea principiilor de urmărire şi de autocontrol la alimentele destinate animalelor.

Controale

Comisia vrea un nou instrument legislativ complet, pentru a supune controlului oficial pe toţi participanţii la lanţul producţiei alimentare.
Acest rezultat va fi atins prin dezvoltarea legislaţiei Uniunii Europene şi cu verificarea aplicării normativului prin intermediul unui cadru comunitar de sisteme naţionale de control, caracterizat prin trei elemente-cheie: criterii operative stabilite la nivel comunitar, directive comunitare de control şi îmbunătăţirea cooperării administrative în desfăşurarea şi gestionarea sistemelor de control.

Informarea consumatorilor

Comunicarea riscului nu trebuie să fie pasivă, ci interactivă, caracterizată prin dialog şi feedback din partea tuturor celor interesaţi. Publicul trebuie consultat cu privire la siguranţa alimentară sub toate aspectele; trebuie să se creeze posibilitatea unui dialog util între experţii ştiinţifici şi consumatori, precum şi un dialog între consumatorii din toată lumea. Comunicarea riscului trebuie să fie proactivă, în special la categoriile cele mai vulnerabile: femei gravide, copii, oameni în vârstă etc.
În ceea ce priveşte etichetarea şi publicitatea, consumatorii trebuie ajutaţi să facă alegeri conştiente, prin codificarea normelor de pe etichete la nivel european şi prevăzând obligativitatea menţionării componentelor din toate ingredientele produsului alimentar şi nu numai din cele care alcătuiesc cel puţin 25% din produsul final. Afară de asta, se cere introducerea unor informaţii cu caracter funcţional (cu privire la efectele pozitive ale substanţelor nutritive asupra funcţionării normale a organismului), precum şi informaţii nutriţionale (care menţionează prezenţa sau absenţa unei substanţe dintr-un organism).

În plus, Comisia caută să descurajeze mesajele publicitare care pot induce în eroare. Un alt obiectiv îl constituie revizuirea normelor de etichetare pentru unele tipuri de alimente, cum sunt, de exemplu, fructele proaspete şi OGM-urile.

Cât despre nutriţie, se atrage atenţia asupra necesităţii de a furniza informaţii nutriţionale corecte în vederea alcătuirii unei diete sănătoase şi echilibrate. Ca urmare, s-a născut o nouă disciplină, referitoare la alimentele dietetice (destinate să

Scanned with OKEN Scanner

satisfacă exigenţele unui anumit segment al populaţiei), la integratorii alimentari (surse concentrate de substanţe nutritive) şi la alimentele îmbogăţite (cu adaos de substanţe nutritive).

Dimensiuni internaţionale

În ceea ce priveşte produsele alimentare de import, acestea trebuie să satisfacă exigenţele sanitare impuse de Comunitatea Europeană. Comunitatea este cel mai mare importator şi exportator de produse alimentare din lume. Securitatea alimentară devine astfel o problemă de politică externă. Cadrul internaţional de securitate a alimentelor s-a dezvoltat datorită activităţii desfăşurate de organizaţii cum sunt Codex Alimentarius, Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) şi Organizaţia pentru Alimentaţie şi Agricultură (FAO). Împreună cu OMS şi cu Organizaţia Mondială pentru Comerţ, Comunitatea doreşte ca acest cadru internaţional să încurajeze toate ţările lumii în menţinerea unor standarde calitative cât mai ridicate, întrucât consumatorii europeni au dreptul să primească din import produse de aceeaşi calitate cu produsele din Uniunea Europeană.

Codex Alimentarius

Codex Alimentarius este un organism care reprezintă 165 de state, creat în 1962 de către FAO (Organizaţia pentru Alimentaţie şi Agricultură) şi de către OMS (Organizaţia Mondială a Sănătăţii). Sarcina Codexului este de a elabora un ansamblu de norme care să pună bazele unei discipline unice la nivel mondial în producţia şi comercializarea produselor alimentare, în scopul de a stimula comerţul internaţional şi de a furniza consumatorilor produse sănătoase. Organul principal al Codexului este Comisia Codex Alimentarius care se reuneşte o dată la doi ani pentru a ratifica deciziile luate de Comitetul Extecutiv al Codexului. Comitetul Executiv acţionează cu sprijinul unei serii de organisme subsidiare: Comitetele Orizontale (pentru probleme cu caracter general), Comitetele Verticale (pentru probleme relative la fiecare produs), şase Comitete Regionale de Coordonare (cu atribuţii în zone geografice determinate) şi trei Grupuri Interguvernamentale Speciale cu mandat şi atribuţii limitate. Codexul elaborează norme proprii (până în anul 2002 a emis 237 de norme alimentare şi 41 de coduri de utilizare în materie de igienă şi tehnologie), printr-un proces care pleacă de la o propunere a Comisiei, care este apoi prelucrată în comitete, ţinându-se seama de observaţiile ţărilor membre şi ale organizaţiilor internaţionale cointeresate. La sfârşitul acestui proces, propu-

Scanned with OKEN Scanner

nerea se întoarce la Comisie pentru aprobare definitivă. Odată aprobată, o normă poate fi imediat modificată pentru a fi compatibilă şi conformă cu noile rezultate ştiinţifice.

Ca urmare a înfiinţării Organizaţiei Mondiale pentru Comerţ (WTO), acordurile cu privire la Măsurile Fitosanitare (SPS) şi la Obstacole Tehnice în Comerţ (OTC) au ţinut cont în mod explicit de dispoziţiile Codexului pentru a evita o serie de obstacole în comerţul internaţional, aplicarea voluntară a acordurilor transformându-se în obligaţie legală. Noua ordine a comerţului internaţional, progresele ştiinţifice şi schimbările de atitudine a guvernelor şi a consumatorilor în domeniul politicii alimentare sunt actualmente un nou stimulent pentru Comisia Codex care, în colaborare cu Uniunea Europeană, a reconsiderat problemele relative la securitatea alimentară.

Însuşindu-şi dispoziţiile conţinute în Cartea Albă a Siguranţei Alimentare din 12 ianuarie 2000, Codexul sprijină diferenţierea dintre responsabilităţile legislative şi cele ale consultanţei ştiinţifice pentru a actualiza normele comunitare şi pentru a ridica nivelul de protecţie a consumatorilor.

În Italia, Codexul s-a înfiinţat prin D.M. nr. 1523 din 13 octombrie 1966 şi este compus dintr-un Comitet Naţional şi diverse subcomitete alcătuite din experţi reprezentanţi ai instituţiilor publice şi ai organizaţiilor private implicate în producţia bunurilor de consum alimentar. Sarcina lor este în primul rând studiul proiectelor legate de protecţia sănătăţii şi de încurajarea comerţului intern şi internaţional.

Dispoziţii legale

Instrumente juridice ale Uniunii Europene

Sistemul juridic al Uniunii Europene trebuie să caute să stabilească un acord între legislaţiile diferitelor state membre, înlocuind – numai dacă este nevoie – o normă naţională printr-un document comunitar, o reglementare comună pentru toate ţările membre.
În ceea ce priveşte politica alimentară, cele mai importante instrumente sunt regulamentele şi directivele.

Regulamente

Au un caracter comunitar, prin urmare stabilesc aceleaşi drepturi şi impun aceleaşi obligaţii în toate statele membre ale Comunităţii.

Scanned with OKEN Scanner

Fiecare stat trebuie să aplice integral dispoziţiile regulamentului comunitar şi să anuleze normele naţionale dacă ele contravin acestuia.
Regulamentul se aplică direct, fără să necesite un ordin de execuţie naţional şi conferă cetăţenilor drepturi şi îndatoriri imediate.
Fiecare cetăţean al unui stat membru este dator să se supună regulamentului şi să-l respecte ca şi cum ar face parte din sistemul juridic naţional.

Directive

Directivele încearcă să îmbine în mod armonios asimilarea dreptului comunitar cu salvgardarea caracteristicilor naţionale proprii legislaţiei din fiecare stat.
Directiva, spre deosebire de regulament, nu cere un sistem juridic unic, ci un sistem juridic armonizat, căutând să elimine contradicţiile dintre dispoziţii pentru a se realiza o asemănare cât mai mare între legislaţiile ţărilor membre.
Directiva nu impune statelor membre decât obligaţia de a atinge un anume obiectiv, lăsându-le libertatea de a folosi forme şi mijloace proprii pentru obţinerea rezultatului, în spiritul legislaţiei lor naţionale.
În acest mod, statele membre îşi pot salvgarda specificul naţional, mai ales că directiva nu se substituie în mod automat legii naţionale, ci este introdusă printr-un procedeu care are două faze: prima este faza comunitară, în care se fixează obiectivul şi intervalul de timp în care statul membru trebuie să-l îndeplinească; în faza a doua, cea naţională, statul, în virtutea aşa-zisei „legi comunitare anuale", introduce directiva în propria sa legislaţie într-o manieră clară şi explicită care să le permită cetăţenilor să se adreseze unui tribunal pentru a-şi apăra drepturile.

Cadrul normativ şi metoda HACCP

În Italia, textul fundamental în materie de ocrotire a sănătăţii şi igienei şi de reprimare a fraudelor în domeniul alimentar este Legea nr. 243 din 30 aprilie 1962, numită „Disciplina igienică a producerii şi comercializării substanţelor alimentare şi a băuturilor".
În lege se consemnează necesitatea de a ocroti sănătatea publică printr-o supraveghere atentă a producţiei şi comercializării alimentelor destinate consumului uman.
S-a stabilit că un produs alimentar, pentru a fi adecvat consumului, nu se admite să fie alterat, adică supus modificărilor de compoziţie prin acţiunea microorganismelor sau a unor agenţi fizici de tipul luminii sau a umidităţii; nu se admite să fie falsificat, adică lipsit de elementele sale nutritive şi nu se ad-

Scanned with OKEN Scanner

mite să fie contaminat prin prezenţa metalelor sau a pesticidelor peste limitele stabilite de lege.
Legea nr. 243 a fost urmată de regulamentul de executare a ei, DPR din 26 martie 1980, în care conceptul de igienă alimentară este lărgit şi, în titlul I, se introduc concepte noi, ca de pildă Vigilenţa Igienico-Sanitară, care trebuie să caracterizeze toate fazele, de la producţie până la consumul alimentului.
Sunt stabilite caracteristicile obligatorii pentru utilajele destinate producţiei alimentare, normele pentru personalul angajat în producţie, modalităţile de inspectare de către organele de control şi caracteristicile eşantioanelor prelevate din alimente în vederea analizei.

Ca urmare a Legii nr. 86 din 9 martie 1989, a Uniunii Europene, directivele comunitare sunt preluate în sistemul juridic italian prin promulgarea anuală a aşa-numitei legi comunitare pentru anul de referinţă (Dispoziţia privind obligaţiile care decurg din apartenenţa Italiei la Comunitatea Europeană).
Directivele comunitare în domeniul alimentar sunt de două feluri:
Directive verticale: specifice şi emise pentru fiecare tip de produs alimentar, destinate obţinerii unei aplicări uniforme a sistemelor de control asupra produselor alimentare (de exemplu, Directiva CEE 89/108 privind produsele congelate, şi Directiva CEE 80/777 privind apele minerale).
Directive orizontale: destinate armonizării pieţii comune. Dintre Directivele Orizontale se pot menţiona: Directiva nr. 397/89, care introduce conceptul de protecţie a intereselor economice ale consumatorului, şi Directiva nr. 43/93, privind igiena produselor alimentare, prin care se impune sistemul de autocontrol în întreprindere în acord cu criteriile HACCP.
Sistemul HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) reprezintă baza aşa-zisului „Control Sanitar de filieră". *Filiera* este numele care se dă seriei de etape prin care trece producţia unui aliment. În cazul animalelor, de pildă, se trece prin etapele de creştere, tăiere şi prelucrare, ambalare, conservare, distribuire, până ajung în farfuria consumatorului.

În decursul tuturor etapelor, metoda HACCP identifică pericolele potenţiale la care este expus un aliment (Hazard Analysis) în orice punct pe filieră, cu atenţie specială asupra Punctelor Critice de Control, adică a acelor etape din filieră în care produsul şi-ar putea pierde caracteristicile nutritive (de exemplu, tratamentele termice, în care sunt riguros controlate temperaturile de procesare, pentru a evita dezvoltarea toxinei botulinice, care este mortală).

Scanned with OKEN Scanner

În Italia, sistemul HACCP a fost adoptat prin D.I. nr. 155 din 26 mai 1997, urmat de Circulara nr. 11 din 7 august 1998.
Decretul interesează întreprinderile care, imediat după fazele de creştere şi tăiere a animalului, au în grijă alimentele până la faza de distribuţie.
Managerul întreprinderii trebuie să identifice riscurile şi să evite prejudiciile în punctele critice, printr-o serie de proceduri de autocontrol, printre care şi obligaţia de a informa imediat autorităţile competente în cazul unui produs necorespunzător, precum şi de a retrage respectivul produs de pe piaţă. Mai mult, întreprinderile sunt supuse unor controale periodice şi specifice din partea autorităţilor publice care, în caz de infracţiune, pot impune amenzi, în valoare de până la 60 de milioane de lire vechi.

Dispoziţii legale referitoare la principalele alimente

În acest paragraf sunt amintite câteva dispoziţii legale pentru reglementarea producţiei şi a comerţului cu produse alimentare de larg consum. Legea nr. 286 din 18.04.1994 defineşte drept „carne: toate părţile unui animal domestic din speciile bovine, porcine, ovine, caprine, precum şi cabaline – destinate consumului uman".
Se consideră carne proaspătă toate sortimentele de carne, inclusiv cele ambalate în vid sau în atmosferă modificată, care nu au suferit niciun alt tratament în afară de cel aplicat prin frig, ca mijloc de conservare.
În art. 9 sunt declarate drept inoportune pentru consumul uman sortimentele de carne provenite de la animale care nu au fost supuse controlului sanitar înainte sau după sacrificare, ca şi cele provenite din animale afectate de diverse boli, dintre care: actinobaciloză sau actinomicoză generală, antrax hematic sau antrax simptomatic, tuberculoză generalizată, linfadenită generalizată, morvă.
Mai mult, este reglementată ştampilarea sanitară, care se face în mod obligatoriu sub supravegherea medicului veterinar oficial.
Decretul D.L. nr. 118 din 27 ianuarie 1992 se referă la interdicţia de utilizare a anumitor substanţe cu acţiune hormonală şi tireostatică în produsele de origine animală, precum şi depistarea urmelor acestor substanţe în animale şi în carnea proaspătă.
D.M. din 22.06.1988 se referă la recunoaşterea mărcii de tip „Carne de vită de origine controlată" ca marcă de calitate care trebuie utilizată pentru distingerea sortimentelor de carne produse pe teritoriul naţional.
Prin Legea nr. 30 din 14 februarie 1990, este reglementată denumirea de origine a produsului „Şunca San Daniele", care

Scanned with OKEN Scanner

trebuie „obţinută din pulpă proaspătă de porc născut pe teritoriul naţional, crescut şi sacrificat în zonă" (adică în Friuli) şi „maturată în zona tipică de fabricare". Asta înseamnă că dacă, de exemplu, o şuncă este produsă în Friuli, dar maturarea are loc într-o zonă care nu e prevăzută în regulamentul de prelucrare, nu se va putea numi „San Daniele", deoarece caracteristicile specifice depind de mediul din zona de fabricare şi, la sfârşitul maturării, ex. art. 2, au „forma exterioară de chitară [...] frăgezimea adecvată la proba cu sonda-ac şi la tăiere".
În mod analog, se reglementează denumirea de origine „Şuncă de Parma", prin Legea nr. 26 din 13 februarie 1990.

Sortimente de carne

Situaţiile de criză generate de maladia „vacii nebune" şi de „puiul cu dioxină" au condus la modificări importante în legislaţia privitoare la carne. Prin aplicarea regulamentul CEE 1760/00, începând cu 1 ianuarie 2002, toate sortimentele de carne puse în vânzare în Italia trebuie să poarte o serie de informaţii pe eticheta ambalajului, în cazul unui produs preambalat, sau pe un afiş informativ dacă produsul a fost tăiat pe tejgheaua măcelarului. Scopul acestor procedee este de a facilita urmărirea produsului cu ajutorul unui document sanitar de însoţire în cadrul politicii „de la câmp la masa consumatorului".
Pe etichetă este tipărit un cod de identificare al speciei sau al grupului de animale, ţara unde s-a născut animalul, cea în care a crescut, toate ţările de tranzit, ţara în care a fost tăiat, numărul abatorului, ţara în care a fost tranşat şi numărul intreprinderii în care a fost tranşat. În ceea ce priveşte sortimentele de carne tocată, conform directivei CEE nr.65/1994 aceste produse trebuie să provină exclusiv din muşchi de vită şi trebuie să se încadreze în sistemul de urmărire.
În plus, toate sortimentele de carne puse în vânzare trebuie contrasemnate cu ştampilă sanitară purtând numărul de identificare a abatorului în care s-a făcut sacrificarea, pentru a demonstra că procesarea fost executată în cadrul unei intreprinderi autorizate, în conformitate cu exigenţele igienico-sanitare.

Produse de pescărie

D.L. nr. 131 din 30 decembrie 1992 se referă la normele sanitare privind producţia şi comercializarea produselor de pescărie.
Art. 2 defineşte drept produse de pescărie „toate animalele marine sau de apă dulce [...] cu excepţia mamiferelor acvatice, a broaştelor şi a altor animale care fac obiectul altor norme". Se

Scanned with OKEN Scanner

dă definiţia produselor de acvacultură, adică acele produse pescăreşti care s-au născut şi au crescut în condiţii controlate de om, până în momentul comercializării lor.
În afară de asta, se dau definiţii pentru produsul proaspăt sau refrigerat („[...] produs care la sfârşitul procesului de conservare nu a suferit niciun alt tratament în afară de refrigerare"), pentru produsul prelucrat (produs supus unui tratament care i-a modificat anatomia), pentru produsul preparat (produs supus unor procedee chimice şi fizice, ca de pildă prepararea termică sau afumarea), pentru produsul conservat (procedeu care constă în ambalarea produsului într-un recipient închis ermetic şi supunerea lui unui tratament termic în măsură să distrugă sau să dezactiveze toate microorganismele), pentru produsul congelat („produs supus procedeului de congelare, prin care ajunge la temperatura de –18°C"), pentru apa de mare curată („apă marină sau apă sărată lipsită de contaminare microbiologică [...]").
De asemenea, sunt reglementate modalităţile de manipulare a produselor de pescărie în întreprinderi amplasate pe uscat.
D.M. din 9 decembrie 1993 se referă la metodele de analiză, la extragerea eşantioanelor şi la concentraţia maximă a mercurului pe care o pot avea produsele de pescărie.
D.L. nr 530 din 30 decembrie 1992 stabileşte normele sanitare referitoare la producţia şi comercializarea moluştelor bivalve vii. Ele trebuie să satisfacă următoarele „[...] caracteristici: să fie proaspete, să fie vii şi viguroase, să aibă o cochilie lipsită de murdării, să aibă o reacţie adecvată la percuţie [...]".

Cereale, varietăţi de făină, pâine, paste făinoase

Legea nr. 580 din 4 iulie 1967 reglementează prelucrarea şi comerţul cu cereale, făină, pâine şi alte produse de panificaţie, paste făinoase.
Art. 6 defineşte făina de grâu moale drept „produsul obţinut prin măcinarea şi apoi cernerea grâului moale, lipsit de substanţe străine şi de impurităţi".
Art. 8 defineşte făina de grâu dur ca „produs granulat, cu muchii ascuţite, obţinut prin măcinarea şi apoi cernerea grâului dur, lipsit de substanţe străine şi de impurităţi [...]".
Prin art. 14, „se denumeşte pâine, produsul obţinut prin coacerea unui aluat dospit în mod adecvat, preparat din sortimente de făină de grâu, apă şi drojdie, cu sau fără adaos de sare".
Potrivit art. 18, pâinea este produsul din făină de grâu moale, denumit pâine „00" dacă făina are caracteristici de tip „00" şi pâine „0" dacă făina este de tip „0".
Potrivit art. 22 se numeşte baton, pâinea în formă de baghetă obţinută prin coacerea unui aluat dospit, preparat din făină de grâu moale de tip „0" sau „00", apă şi drojdie, cu sau fără sare.

Scanned with OKEN Scanner

Potrivit art. 23, pâinea trebuie vândută în funcţie de greutate. Art. 28 defineşte aluatul de făină din grâu dur ca fiind produse obţinute prin trefilarea, laminarea şi apoi uscarea unor aluaturi. D.P.R. din 23 iunie 1993 reglementează denumirile produselor de cuptor ca fiind crackers („obţinute prin coacerea rapidă a unei diversităţi de aluaturi din făină de cereale, chiar şi dospite [...]"), pâine prăjită (obţinute prin prăjirea uscată a unui aluat sau a mai multor amestecuri de cereale), crostini/pesmeţi (coacere şi prăjire uscată a amestecurilor de cereale).

Uleiuri de măsline la prima şi a doua presă

Potrivit R.D.L, nr.2033 din 15 octombrie 1925 pentru combaterea fraudei în prepararea şi comercializarea substanţelor şi a produselor agricole, denumirea de ulei de măsline este rezervată produselor rezultate din prelucrarea măslinelor (Olea europea) fără adaos de substanţe străine sau de uleiuri de altă natură.

Iată clasificarea potrivit D.M. nr. 509 din 31 octombrie 1987:

1. Ulei de măsline virgin: „acela obţinut din fructele măslinului numai prin procese mecanice sau alte procese fizice la rece care nu alterează uleiul şi care nu au suferit niciun alt tratament în afară de spălare, decantare, centrifugare sau filtrare, fiind excluse uleiurile pentru care s-au folosit solvenţi sau au trecut prin procese de reesterificare, cât şi amestecurile cu uleiuri de altă natură".

Uleiurile de măsline virgine pot fi clasificate astfel:

- ulei de măsline extravirgin: ulei de măsline virgin cu gust absolut perfect, iar aciditatea exprimată în acid oleic nu trece peste 1 g la 100 g;
- ulei de măsline virgin: ulei de măsline virgin cu gust perfect, a cărui aciditate exprimată în acid oleic nu poate depăşi 2 g la 100 g;
- ulei de măsline virgin de uz curent: ulei de măsline virgin cu gust bun, a cărui aciditate exprimată în acid oleic nu poate depăşi 3,3 g la 100 g.

2. Uleiul de măsline rafinat, obţinut prin rafinarea uleiurilor de măsline virgine a căror aciditate exprimată în acid oleic nu poate depăşi 0,5 g la 100 g.

3. Uleiul de măsline: ulei de măsline obţinut prin amestecul uleiului de măsline rafinat cu uleiuri virgine diferite de uleiul pur şi a cărui aciditate exprimată în acid oleic nu poate depăşi 1,5 g la 100 g.

4. Uleiul brut din resturi de măsline: ulei obţinut prin tratarea resturilor de măsline cu solvenţi, fiind excluse uleiurile obţinute prin reesterificare şi amestecurile cu uleiuri de altă natură.

Scanned with OKEN Scanner

5. Uleiul rafinat din resturi de măsline: ulei obţinut prin rafinarea uleiului brut din resturi de măsline, a cărui aciditate exprimată în acid oleic nu poate depăşi 0,5 g la 100 g.
6. Uleiul din resturi de măsline: ulei obţinut prin amestecul uleiului rafinat din resturi de măsline cu uleiuri de măsline virgine diferite de uleiul pur, a cărui aciditate nu poate depăşi 1,5 g la 100 g.

Produse congelate

Potrivit D.L. nr. 110 din 27 ianuarie 1992, prin alimente congelate se înţeleg produsele alimentare supuse unui proces special de îngheţare numit „congelare", care permite depăşirea cu rapiditatea necesară, în funcţie de natura produsului, a zonei de maximă cristalizare şi menţinerea temperaturii produsului în toate punctele sale, după stabilizarea termică, fără întrerupere, la valori de -18°C sau şi mai joase.
Se definesc apoi caracteristicile materiilor prime destinate congelării (sănătoase, în condiţii igienice, cu o calitate merceologică adecvată etc.), valorile de temperatură şi mijloacele criogenice, modalităţile de producere şi de depozitare, de ambalare şi de etichetare.
D.M. din 25 septembrie 1995 defineşte „Ciclul frigului" ca „ansamblul tuturor pregătirilor şi operaţiunilor apte să menţină la temperaturi joase diversele produse alimentare congelate sau îngheţate, începând de la locul producerii şi până la locul de vânzare sau de distribuţie, cu scopul de a nu compromite salubritatea produselor tratate din motive de întrerupere a temperaturii".

Vinuri, musturi şi oţeturi

Regulamentul CEE nr. 822/87 al Consiliului din 16 martie 1987 – cu privire la organizarea comună a pieţii vinicole care comportă norme relative la producerea şi controlul potenţialului vinicol, norme referitoare la practicile şi la tratamentele enologice, un regim al preţurilor şi norme relative la intervenţii şi la alte măsuri de însănătoşire a pieţii, un regim de schimburi comerciale cu ţările lumii a treia şi norme relative la circulaţia şi la introducerea în consum – defineşte strugurii proaspeţi şi diferitele tipuri de must din struguri.
Vinul este clasificat ca produs obţinut exclusiv din fermentarea alcoolică totală sau parţială a strugurilor proaspeţi, trecuţi sau nu prin teasc, şi din must de struguri.
Se dau apoi definiţii pentru vinul de masă (vin diferit de vinurile VQPRD), vinul *licoroso* (tare), vinul spumant, vinul *spumante gassificato*, vinul *frizzante*, vinul *frizzante gassificato*, oţetul de vin, drojdia de vin, *vinaccia*, *vinello* şi vinul alcoolizat.
Vinurile de masă, la rândul lor, se împart în vinuri roşii şi albe de masă.

Scanned with OKEN Scanner

Un caz emblematic: „războiul ciocolatei"

În 2002 s-a încheiat aşa-numitul „război al ciocolatei", una dintre „certurile" cele mai vechi din spaţiul Uniunii Europene. Încă de la începutul anilor '70, un grup de ţări din nordul Europei, în frunte cu Marea Britanie şi sprijinit de lobby-urile producătorilor de ciocolată, a încercat să aducă o modificare la directiva nr. 241/73, care prevedea posibilitatea de a produce ciocolată numai prin adaos de unt de cacao.

Prin modificările propuse se urmărea autorizarea, pentru producerea acestui aliment, a utilizării altor diverse grăsimi vegetale, cum ar fi uleiul de palmier, uleiul de mango, untul de karité, de lillipé şi de cocos.

Motivele promovării erau uşor de înţeles: aceste grăsimi vegetale au un preţ care poate fi de zece ori mai mic faţă de cel al untului de cacao.

Dar „în ciuda economiei pe care o făceau astfel trusturile multinaţionale", se punea o serie de probleme calitative, economice şi etice.

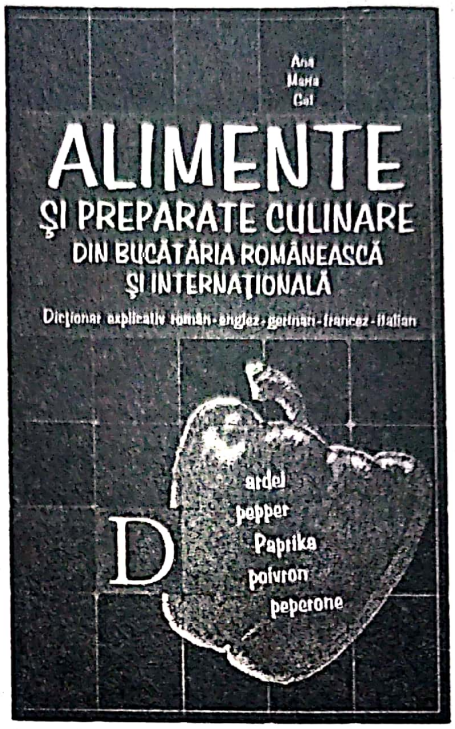
În primul rând, calitatea produsului final ar fi fost în mod evident inferioară, deoarece în realitate, gustul ciocolatei se resimte în urma introducerii acestor grăsimi, ea devenind „nisipoasă", iar caracteristicile nutriţionale ar fi fost de departe inferioare în comparaţie cu ale ciocolatei cu unt de cacao.

A doua problemă avea un caracter economic şi etic. Întreaga economie a unor ţări din lumea a treia depinde de culturile de cacao şi o modificare a ingredientelor din ciocolată ar fi avut cu siguranţă consecinţe foarte grave asupra exportului unor state cu economia deja pe muchie de cuţit.

După 20 de ani de litigiu între ţările din sudul Europei, precum Italia, care susţineau cauza ciocolatei pure, şi ţările din nordul Europei, adepte ale unui produs „amestecat", decizia definitivă din partea Uniunii Europene asupra acestei chestiuni s-a pronunţat în directiva 36/2000 CE prin care s-a autorizat posibilitatea de a substitui untul de cacao prin grăsimi vegetale de tipul celor enumerate, în proporţie de maximum 5%.

Directiva a fost introdusă în structura juridică italiană prin intermediul legii comunitare nr. 39 din 1 martie 2002 dar, din fericire pentru consumatori, în data de 17 iulie 2002, Senatul a aprobat un amendament potrivit căruia eticheta ambalajului ciocolatei trebuie să poarte două denumiri diferite: „Ciocolată pură" pentru produsul care conţine numai unt de cacao şi doar „ciocolată" pentru tabletele cu grăsimi vegetale. În plus, „ciocolata" este supusă normelor generale referitoare la etichetă, trebuind în mod obligatoriu să menţiomeze lista ingredientelor şi data expirării.

Scanned with OKEN Scanner



ALIMENTE ȘI PREPARATE CULINARE DIN BUCĂTĂRIA ROMÂNEASCĂ ȘI INTERNAȚIONALĂ

Ana Maria Gal

Dicționarul explicativ cuprinde 1690 articole/cuvinte-cheie reprezentând denumirile uzuale și cele comerciale ale principalelor alimente folosite și comercializate în România, moduri de preparare ale alimentelor, precum și preparate culinare (din bucătăria românească și internațională), oferind informații interesante privind unele alimente sau preparate culinare mai puțin sau deloc cunoscute la noi sau privitor la influențele altor bucătării (regionale sau occidentale) asupra artei culinare românești, respectiv proveniența denumirilor unor preparate adesea considerate specific românești.

Dicționarul explicativ este completat de un Glosar de cuvinte și expresii din limba engleză, germană, franceză și italiană, cuprinzând 6750 de indici, cu trimitere la cuvântul-cheie din limba română, foarte util pentru traducerea în limba română a termenilor/ denumirilor din oricare dintre cele 4 limbi.

Scanned with OKEN Scanner

ENCICLOPEDIA ALIMENTELOR

2500 termeni - 1700 alimente
830 tabele, desene şi scheme

Importanţa alimentaţiei în viaţa noastră a devenit, în sfârşit, unanim recunoscută; mai mult chiar, toată lumea a ajuns să accepte faptul că alimentaţia poate influenţa puternic starea de sănătate. De aici ideea şi necesitatea de a crea o enciclopedie a alimentelor. Rod al colaborării dintre specialişti în agricultură, tehnologi din industria alimentară şi medici dieteticieni, *Enciclopedia alimentelor* este una dintre lucrările cele mai complete şi mai actuale de acest gen, care îşi propune să sistematizeze marea temă a alimentaţiei într-un singur volum, uşor de consultat, examinând-o din diferite puncte de vedere: biochimic, dietologic, merceologic, practic.

Lucrarea este completată de o serie de anexe în care găsiţi informaţii depre:

- modul de funcţionare a sistemului digestiv;
- digerarea şi asimilarea alimentelor;
- postul terapeutic;
- alergii şi intoleranţe alimentare;
- recomandări dietetice pentru diferite afecţiuni;
- obezitate şi supraponderalitatea;
- exemple de diete hipocalorice.

colecţia cuprinde:

BIOLOGIE

FILOSOFIE ŞI ŞTIINŢE UMANE

ISTORIE

www.all.ro

ISBN 978-973-571-723-0

Scanned with OKEN Scanner